

قهوة صباحية مع النفس





رحلتك لإعادة اكتشاف ذاتك..
سيذهلك ما ستعرفه عن نفسك

دار دوّن



قهوة صباحية مع النفس

رحلتك لإعادة اكتشاف ذاتك ..
سيذهلك ما ستعرفه عن نفسك

د. نشوى صلاح

إليك أنت، نعم أنت، وإلى كل إنسانٍ على وجه الأرضِ؛ أكادُ أجزم -وبشدَّة- أنك بحاجةٍ إلى تلك الرشفاتِ من القهوةِ الصباحية!
نشوى صلاح

إهداء

إلى (هويدا عدلي رضوان)، صديقة عمري التي رحلت قبل أن تقرأ هذا الكتاب لقد كان آخر عهدي بكِ قبل مغادرتك لهذا العالم بلحظاتٍ قليلة قبلة وضعتها فوق راحتك الواهنة، لا زال دفؤها فوق شفتي تمامًا كدفء أيامنا في قلبي..

إليكِ حين نلتقي.

إلى فرح وعمر منير؛
وهل سواكما فرحةٌ لعُمري بأكمله؟!
علمتني الحياة ألَّا أنظر إلى أحدهم مستنكرةً فعلته، فأقول لو كنت مكانه لفعلت كذا وكذا، ولتصرَّفت بشكلٍ أفضل على نحو كذا. الواقع يقول إنني لست مكانه، لم أعش حياته، ولم أمر بظروفه، ولم تسحقني نفس التجارب السيئة التي خلفت آثارها على ملامحه النفسية والروحية والإنسانية، ولا عشت شيئًا من نوعِ معاناته في فترةِ طفولته أو شبابه، فكيف يكون من حقي استنكار فعلته؟!
هل تُحب القهوة؟ كيف ترغب بها في الصباح؛ سكر زيادة أم تستمتع بها مُرّةً؟ ما رأيك -من الغد، وعلى مدار قراءتك لهذا الكتاب- أن نحتسي قهوتنا سويًّا، على مهل؟ ما رأيك لو استيقظت مبكرًا -فقط مقدار ربع الساعة- عن موعدك المعتاد، فتُعِد فنجان قهوتك ومعها هذا الكتاب، تجلس وحدك في شرفةِ منزلك أو أمام نافذتك المفتوحة، وقلمك بين أصابعك مستعدٌ لرسم خريطة دخائل روحك أمام عينيك؟
أعدك أن يساعدك هذا الكتاب على اكتشاف ذاتك، وتحديد أهدافك، وإعادة صياغة أحلامك. ربما يُعلمك كيف تتذوق حياتك على مهل، يضع يدك على نقاط قوتك فتُجيد استثمارها لتنطلق منها، ربما يكشف لك نقاط ضعفك ليتسنى لك علاجها وتتخلص منها، وربما يفسح لك الطريق بخطواتٍ غير عسيرة تساعدك بحق.
ومن يدري؟ ربما صار هذا الكتاب سببًا لجعلك أكثر ثقةً بنفسك وتقديرًا لذاتك، وأكثر إيمانًا بإمكاناتك، فيحفِّز فيك الجرأة على التغيير.

لماذا يُعد هذا الكتاب هو كتابك الشخصي للغاية، الذي لن تستطيع إعارته لشخصٍ آخر كما تفعل أحيانًا مع سائر كتبك؟

هذا الكتاب سيُكلفك بأن تُمسك قلمًا، وتُجيب بكل صدقٍ وعمقٍ عن أسئلةٍ مُوجهة إليك.. ستتحدث عن نفسك، ستراها أمامك على حقيقتها دون رتوش، ستحفر وتحفر، وسيُفاجئك ما ستجده مختبئًا في أعماقك، متواريًا عنك، وبالتالي سيصبح من الصعب أن تُعير أحدًا أدق أسرارك وطموحاتك وأحلامك.

إن هذا الكتاب يُصنّف ككتاب مساعدة ذاتية، ولقد قمتُ بتقسيمهِ إلى مجموعة رشفات، ليتسنّى لك تناولها مع قهوتك الصباحية. إنها مجموعة من الموضوعات المصيرية، التي أيقنتُ خلال عملي لسنواتٍ في مجال المساعدةِ الذاتية والعلاقاتِ الأسرية أنها تمثل الجزءَ الأهم في تطوير الذات.

كيف تقرأ هذا الكتاب؟

- تأمل أولًا فهرس الرشفات ببطء.
- اختر الرشفةَ التي تحتاج إليها حاليًا، أو الرشفات التي أنت مهتم بشأنها، ثم تناولها على الفور.
- اجعل هذا الكتاب مرجعك في كل أوقاتك، وأبدًا لن تندم.
- اقرأه كما يحلو لك.
- اقرأه حسب احتياجك أنت.
- اعلم أن هذا الكتاب لم يُكتب لتقرأه لمرةٍ واحدة، بل لتعود إليه كثيرًا، ويصير مرجعك في الحياة، ودليلك المرشد. لو أنك فعلت، فتأكد أن دور هذا الكتاب في حياتك سيكون أكبر مما تتصوره.
- لا تنسَ القلم أثناء قراءتك (فهو الذي سيصب لك القهوةَ في الفنجان).

العهد

ها أنت تُمسك الكتاب بين راحتيك، وها أنا أضع يمناي في يمينك، وأعاهدُك بكل صدقٍ (ولقد اعتدتُ الوفاء بعهودي) على:

- أن يساعدك هذا الكتاب على اكتشافِ نفسكَ من جديد.
- أن يُساعدك هذا الكتاب على التغيير.
- أن يتحول هذا الكتاب خلال قراءتك له إلى صديقٍ شخصيٍّ تُحادثه ويُحادثك، تفتقده فتعود إليه، ويستقبلك دومًا فاتحًا لك ذراعيّ المحبة، وأذنَيّ الإنصات.

- أُعاهدك على أن تجد معه راحةَ قلبك التي ضللت عنها واشتقت إليها، وأن تبزغ لك حلول لم تنتبه إليها من قبل لبعض مشكلاتك، وأن يتمهد لك به دربٌ واعدٌ يحملك نحو المستقبل.
والآن.. خذ نفسًا عميقًا، احبسه لأقصى مدةٍ تستطيعها، أخرجه ببطءٍ شديد من فمك، افعل ذلك أكثر من مرة، ثم استرخ تمامًا، وامسِك بفنجانك من حيث تحب، غير مرتبط برسمه ولا بيده ولا بطبقه، بل كن كيفما تشاء أنت، وارتشف من حيث تريد.
ولنبدأ...

رشفات من فنجان القهوة

الرشفةُ الأولى: السعادة

السعادة
هل يمكن أن أكون سعيدًا؟
خلال عملي كمستشارة للعلاقات الإنسانية والزوجية، تلقيت هذا الطلب من معظم العملاء الذين يأتون إلى مكتبي، وحقيقة الأمر، أنا لا أجده شيئًا عسيرًا، فرشفة من السعادة هي حلم ليس صعب المنال.
أما عن سؤالك البديهي، الذي قد يدور في خلدك الآن: لماذا اخترت أن أبدأ الكتاب بهذه الرشفة؟ فأُجيبك أن طلبَ السعادة هو جل ما يسعى إليه كل البشر، وهو طموح إنسانيّ مشروع جدًّا، بل إنه أمر منطقي وضروري.
دعني أسألك في البداية سؤالًا هامًا:
ما هي السعادة؟

هل تعلم عزيزي القارئ ما هي السعادة بحق؟ هل تعلم إن كنت قد التقيت بها ذات يوم، أم أنك لم تلقَها أبدًا؟ هل تدري سبيلًا للوصول إليها؟

هل تبدو لك هذه الأسئلة صعبة؟ لا تقلق، إنه دوري أنا لمساعدتك في معرفة الإجابة.

رجاءً.. امسك قلمك، وأجِب عن هذا السؤال دون تسرُّعٍ، بل برَويَّةٍ شديدة:

ما هي السعادة بالنسبةِ لكَ؟

....

....

....

في إحدى الورش التدريبية التي أدرتها، والتي حملت عنوان «مصنع السعادة»، قمتُ بتوزيع ورقة على كل متدرب، تحمل نفس السؤال الذي طرحته عليك الآن، وطلبتُ منهم الإجابة عنه بشكلٍ شخصيٍّ جدًّا، وليس بشكلٍ عام، وكانت هذه بعض إجابات المتدربين:

- السعادة تكمن فيما حققته من إنجازات.
- السعادة هي أن أكون بصحبة أسرتي.
- السعادة هي أن أصبحَ ثريًّا.
- السعادة هي أن يتحقق حلمي وأتزوج.
- السعادة هي أن أمتلك سيارة.
- السعادة هي أن أحصل على شهادتي الجامعية، وأنتهي من سنوات الدراسة الطويلة والمملة.
- السعادة هي أن أحصل على فرصةِ عملٍ جيدة.
- السعادة هي أن أُهاجر إلى أمريكا أو كندا أو أستراليا، وأحمل جوازَ سفر لواحدة من هذه الدول.
- السعادة هي الشعور بالراحة، فأنا أشعر بالسعادةِ حينما أجد أنه لا شيء لديَّ يتوجب عليَّ فعله.
- السعادة هي الرضا.
- السعادة هي الوصول إلى السلام الداخلي.
- السعادة هي أن أعيش حياتي التي أحبها، بالطريقةِ التي أحبها، وبصحبةِ البشر الذين أُحبهم.
- السعادة هي أن أضع رأسي ليلًا على وسادتي، وأنام مرتاح الضمير تجاه كل ما فعلته خلال يومي.
- السعادة هي أن أكون محاطةً بكتبٍ كثيرة، بينما أستمع إلى موسيقى أحبها.
- السعادة هي الجلوس أمام البحر وحيدًا.
- السعادة هي ثقتي في عدم تسببي في إيذاء أي شخص.
- السعادة تكمن في شعوري برضا الله عني.

إحدى المتدربات -وكانت الوحيدة التي تجاوزت السبعين من عمرها- منحتني ورقةً أكبر من تلك التي منحها لي سائر المتدربين، كتبت فيها:

«أرى أن السعادة تتمثل في أن يعيش كل إنسانٍ حياته بالشكلِ الذي يتناسب مع مرحلته العمرية، فما يسعدني الآن بحقٍ هو أنني عشت كل فترةٍ من عمري كما يجب أن تكون، عشتها بخيرها وشرها، بحلوها ومرها، فقد كنت أفيض بالحيوية في طفولتي، ولا أنكر أنني كنت مُتمردة في مراهقتي، ورومانسية في شبابي. لقد عشت عمري عاقلة ومجنونة، متزنة أحيانًا وطائشة أحيانًا أخرى. أعترفُ أنني عشت كل التناقضات، لذا فأنا الآن في شيخوختي راضية وسعيدة، فقليل من المتناقضات تجعل الحياة أفضل كثيرًا».

أعترف لكم أنني أحببتُ إجابتها كثيرًا، وشعرتُ أنها خلاصة عمر وتجارب وحكمة.

دعني الآن عزيزي القارئ أُسمِّي الأشياءَ بمسمياتها الحقيقية، فأقول أن كل ما كتبه المتدربون، وما كتبته أنت أيضًا حين سألتك عن السعادة، هي فعلًا رشفات من السعادة.

ما رأيك الآن أن نستعيد سويًّا بعض لحظاتٍ من حياتك؟ أتذكر مثلًا لحظة سماعك لنتيجة الامتحانات منذ سنوات، وكيف كان وقع خبر نجاحك عليك للوهلةِ الأولى؟ هل تذكر صرختك العالية، ضحكاتك الهيستيرية، وركضك نحو أقرب صديقٍ لك أو نحو أمك وتعانقكما؟ هل تذكر كل ذلك؟ ثم... ثم ماذا؟

هل تتذكر أول مرةٍ سمعت كلمة أحبك من شخصٍ تمنيت بحقٍ أن تسمعها منه؟ هل تتذكر تلك النشوة العارمة التى ارتعش لها قلبك للمرةِ الأولى؟ أريدك أن تخبرني الآن عن المدةِ التي استمر بها إحساسك بتلك السعادة بنفس القوة، هل هي ساعة، أسبوع، شهر، أم أكثر؟ ثم... ثم ماذا حدث؟

أخبرني عن يوم حصولك على ترقيةٍ هامة في عملك، هل تذكر سعادتك يومها، وسعادة من حولك بك بينما يقدمون التهاني إليك؟ ثم ماذا؟ إلى متى استمر الإحساس بالسعادة؟

لقد خَفت بريق السعادة بمرور الوقت. كانت مجرد رشفة تناولتها، فمنحتك قدرًا من البهجةِ في وقتها، ثم تلاشت مع مرور الزمن وصارت ذكرى. لم يستمر إحساسك القوي بالسعادة لنجاحك إلى ما لا نهاية. هذا بديهي!

أحببتُ تعريفًا قرأته أن السعادة هي مجرد لحظة في القلب، تأتي حينما يتلامس شعوران بعينهما، ألا وهما النشوة والرضا، فالسعادة يستحيل أن تستمر بلا نهاية، إنها أشبه بومضة.

أما اللحظة التي تجد نفسك فيها منتشيًا، مرتعشَ القلب، لكنك غير راضٍ.. فهذه ليست سعادة حقة.

كما أن اللحظة التي تشعر فيها بالرضا عن حالك، لكنك لا تشعر بتلك النشوة التي يرتعش لها قلبك.. تلك أيضًا ليست سعادة.

سأمنحك مثالًا على ذلك حتى تتصور ما أحدثك عنه الآن: شخص ما يدخل في علاقة لا ترتقي إلى الصواب -يعلم ذلك منذ البداية-، وأحب امرأة لن يستطيع الزواج منها لسببٍ أو لآخر (لأنه متزوج،

لأنها من ديانة مختلفة، لأنها سبق لها الزواج بينما هو لم يفعل فأهله يرفضون فكرة زواجه منها، إلخ)، لكنه بالفعل يحب هذه المرأة، يحمل تجاهها من المشاعر ما لا يملكه لسواها. كلما التقى بها يشعر بالنشوة، يهتز قلبه برجفةٍ لا يستطيع أن يترجمها لكلماتٍ لكنه يشعر بها جيدًا، ورغم هذا يفتقد شيئًا ما، لا يستطيع أن يشعر بالسعادة. أهو الشعور بعدم الرضا؟ هذه ليست السعادة إذًا.

تقفز إلى رأسي الآن صورة ذلك الشاب الجامعي، الذي زارني في مكتبي ذات يوم. كان في أوائل العشرينيّات من عمره، يدرس في واحدةٍ من الكليات المرموقة. حدثني يومها أنه لن ينكر أنه راضٍ عن حياته، فهو من أسرة طيبة، له أب وأم يحبانه، ويعملان في مراكز مرموقة، ومستوى أسرته المادي ممتاز، بينما تكمن مشكلته في أنه رغم امتلاكه لكل شيءٍ تقريبًا إلا أنه يشعر بتعاسةٍ كبيرة، وأنه قد أتى إليَّ لأخبره أين يجد السعادة!

مثل هذا الشاب يشعر بالرضا عن معظم جوانب حياته، ولكن لأن النشوة لم تعرف طريقها إلى قلبه، فشعوره بالرضا وحده لا يمكن أن نصنفه السعادة.

أعتقد أنه قد حان الوقت لأخبرك كيف أساعد عملائي الباحثين

عن السعادة. إن أول ما أفعله هو إخبارهم أن دوري يكمن في البحث عن السعادة لديهم، عن طريق الغوص في عقولهم وأرواحهم، والسباحة الواعية في مشاعرهم. إنني لا أذهب للآخرين للبحث عن سعادة الشخص، فمن يظن أنه سيعثر على سعادته في مكانٍ بعيد عنه مخطئ. إن من يفعل ذلك مثله كمثل من فقد محفظته في شارعٍ شديد الظلمة، فذهب للبحث عنها في الشارع المجاور لأنه مضيء!

وها أنا أرى بين عينيك سؤالًا قارئي العزيز وأكاد أسمعك تقول لي:

« هل استطعتِ منح رشفات من السعادة لهؤلاء الذين أتوا إليكِ حالمين بها؟».

وأجيبك أن نعم.. إن لم أكن قد نجحت في ذلك، ما كنت آتيك اليوم بكتابي هذا.

والآن هيًّا، ضع كفك بين راحتي.. ولكن قبل أن تفعل، عليك تذكُّر بعض القواعد الهامة، وأولها: أنه لا شيء يمكنه منحنا نفس القدر من السعادة على الدوام، وأن السعادة متغيِّرة، فما كان يمثِّل لك قمة السعادة منذ عشر سنوات قد لا يمثل لك اليوم شيئًا على الإطلاق.

هدية

الآن جاء دور تلك الرشفة الهامة من السعادة، التي سيمتد أثرها معك لوقتٍ طويل. هناك ثلاث عادات أريدك أن تُدرِّب نفسك عليهم بِدءًا من هذه اللحظة، وأقصد بكلمة عادات أن تجعلهم في روتين يومك؛ أن تؤدِّيهم كل يوم، لا أن تفعلهم مرة أو عدة مرات ثم ينتهي الأمر.

دفتر لحظات السعادة

إنه أحد الأسرار الهامة في هذه الرشفة. فليكن لديك منذ هذه اللحظة دفتر، ولتطلق عليه «دفتر لحظات السعادة»، فهو السجل الذي سيساعدك على التقاط رشفات السعادة في حياتك، والذي ستتعلم من خلاله

كيف تتحيَّن الفرص لتعيش سعيدًا بحق.
عزيزي القارئ، ألقِ برأسك إلى الوراء، خذ نفسًا عميقًا، واسترجع لحظاتٍ شعرت فيها بالسعادة الحقيقية خلال العامين الماضيين.
اكتب هنا عن تلك اللحظات، واستخدم الأرقام (قم بترقيم لحظاتك ١، ٢، ٣ وهكذا) فربما استطعت تذكر الكثير.

....

....

اكتب كثيرًا، اكتب كل يومٍ قبل نومك لحظتين من سعادةٍ مررت بهما في حياتك. في نهاية الأسبوع، سيصبح عندك العديد من لحظات السعادة. بعد أسبوعين ستصل لحظات السعادة التي تمتلكها في دفترك الذي بين يديك إلى ما يقرب من ثلاثين لحظة، وربما تزيد.
ما فائدة هذا الدفتر لك؟
إن مجرد استرجاع هذه اللحظات حينما تكتبها، سيبعث في روحك شيئًا من السعادة القديمة.
من خلال قراءتك لهذه اللحظات، تستطيع التركيز فعلًا على ما يُسعدك، أو أكثر ما أسعدك. ستحاول صنع المزيد من هذه اللحظات، فبينما تتأملها وتعيد قراءتها، ستكتشف أن أكثر أوقات سعادتك هي التي كنت فيها مع صديقٍ بعينه، أو التي تكون فيها مع والديك، أو التي توافق أوقات إنجازك لعملٍ معين أو شيءٍ مطلوب منك، أو وقت ممارستك لهوايةٍ بعينها.
حين تجد بين يديك لحظات سعادة كثيرة، ستعلم أنك لست تعيسًا كما تتصور، وسيتضح لك أن حياتك أكثر نورًا وإشراقًا.
إن المداومة على هذا التمرين القادم ستساعدك على اكتشاف ذاتك من جديد.
تمرين النِعم
لن أخجل من أن أذكر لكم أن لهذا التمرين قصة شخصية طريفة إلى حدٍ ما، وعميقة من جهةٍ أخرى.
لقد بدأ الأمر كلعبة جماعية، كنتُ ألعبها مع صديقاتي في مرحلةٍ ما من حياتنا. كنا حينها نلتقي أسبوعيًّا لتناول وجبة الإفطار سويًّا، وابتكرنا لعبة النِعم، حيث نطلب من كل واحدةٍ منا ذكر أهم ثلاث نِعم في حياتها، وبينما كنا نأتي إلى لقائنا ونحن لسنا في أفضل أحوالنا، فمنا المكتئبة والمهمومة، وصاحبة المشكلة المزمنة، ومن تشعر بأنها لا تملك ما يستحق العيش لأجله؛ إذا بلعبة النِعم تُغير
أحوالنا، فنمضي بحالٍ عكس الذي جئنا به.
لقد كانت مجرد محاولاتنا للإجابة عن هذا السؤال تقودنا إلى شاطئ جديد من شواطئ الحياة لم تَطأه أقدامنا من قبل، فإذا بنا نتفكّر ونغوص في أعماق حيواتنا، نفتش جيدًا فيما نملك، ثم نتساءل بصوتٍ مسموع: (ثلاث نعم فقط؟!)، نقولها لأننا عندما نفتش في حيواتنا ونتأملها على مهل، نكتشف العديد من

النعم، الجلية والخفية في الوقت ذاته. ولأننا كنا نُصر على الالتزام بقواعد اللعبة، فلا نتحدث في كل مرةٍ سوى عن ثلاث نعم فقط، ونؤجل البقية للمرةِ التالية لنتحدث عن ثلاث نعم جديدة. وجدنا ما نحمله في وجداننا من الشكر حتى اللقاء التالي.
والآن عزيزي القارئ لقد جاء دورك، هيَّا فلتُمسك بقلمك، لتكتب ثلاث نعم:
١ - ....
٢-..
٣ - ....
قم بهذا التمرين مرتين أسبوعيًّا، لن يستغرق سوى عشر دقائق في كل مرة، نعم عشر دقائق فقط، لكنها ستُغير الكثير في حياتك. قد تكون هذه الدقائق قبيل نومك، ربما تأخذها من وقت انتظارك، وما أكثر أوقات الانتظار في حياتنا؛ وقت انتظارك في عيادة طبيب، وقت انتظارك لابنك حتى ينتهي من تمرينه في النادي، وقت انتظارك لصديقك الذي أعطاك موعدًا ثم تأخر عليك كالعادة.
تعلَّم كيف تستغل وقتك وعمرك، فإن استثمار الوقت الفائض هو البداية لتغيير حياتك بشكلٍ فعَّال.
أجدني لا أرغب في مغادرة هذه الجزئية دون أن أحكي لك قصة واقعية، قرأتها في أحد كتب «ديل كارنيجي» التي كتبها منذ عشرات السنين، ثم لم تغادر ذاكرتي أبدًا، وكلما أتى الحديث عن النعم أجدها تقفز إلى مقدمة رأسي.
قصة المرأة التي اعتبرت أسعد لحظة في حياتها بأكملها تلك اللحظة التي وقفت فيها لتغسل الأطباق.
هل تظنني أُبالغ؟ إذن لأحكي لك قصتها..
إنها (بور غيلد دال) التي كانت تعيش في قريةٍ صغيرة تُسمى
(توين فالي)، والتي كتبت قصتها في كتابٍ أسمته (أريد أن أرى). لقد ظلت هذه المرأة لسنواتٍ طويلة ترى بعينٍ واحدة، والحقيقة أنها كانت لا ترى بها جيدًا. حين كانت صغيرة، كانت أمنيتها أن تلعب «الحجلة» مع سائر الأطفال، لكنها لم تكن تستطيع أن ترى الخطوط المرسومة على الأرض، فكانت تجلس على مقربةٍ من الأطفال وهم يلعبون؛ تنتظرهم حتى يفرغون من اللعب، ثم يعودون إلى بيوتهم، فتجلس على الأرض، وتقترب بوجهها من الخطوط المرسومة في محاولةٍ لحفظ الخطوط جيدًا لتلعب مع الأطفال في اليوم التالي.
كانت تدرس في بيتها، وتجعل الكتاب قريبًا بشدة من عينيها حد الالتصاق من أهدابها حتى تستطيع قراءته، ورغم هذا حصلت على شهادتين جامعيتين، إحداهما من جامعة مينيسوتا، والأخرى من جامعة كولومبيا، وأصبحت أستاذة في الصحافة والأدب في جامعة أوغستانا في جنوب داكوتا لمدة ثلاثة عشر عامًا، كانت خلالها تُلقي المحاضرات وتتحدث في الإذاعة.
لقد كتبت في كتابها تقول:

«كان يكمن وراء تفكيري خوفٌ دائمٌ من العمى الكُلي، لكني قررتُ التغلب على ذلك، وتبنّيت أسلوبًا فرحًا تجاه الحياة».
حين بلغت سن الثانية والخمسين، حدثت المعجزة.. لقد أُجريت لها عملية، وأصبحت ترى!
كتبت تقول عن شعورها يوم وقفت في المطبخ لتغسل الأطباق:
«بدأتُ ألهو بالرغوةِ البيضاء المتصاعدة في طبق الغسيل، فأغمس يدي وألتقط كرةً من فقاقيع الصابون الصغيرة، ثم أمسك بها أمام الضوء، حيث أرى فيها ألوان قوس قزح الزاهية. يا إلهي! يا رب السموات والأرض، أنا أشكرك أشكرك».
هل وصلتك رسالتي يا قارئي الغالي؟
احفر داخل عقلك وقلبك، تأمل حياتك بروِّية بينما ترتشف قهوتك الصباحية مع النفس، ستجد كنوزًا من النعم.
دفتر الامتنان
هل توقفت من قبل أمام معنى الامتنان؟
إن الامتنان أكبر من مجرد كلمة تبدو طيبة. الامتنان هو
الإحساس القادر على تحويل الإنسان التعِس إلى آخر سعيد، وتحويل الإنسان غير المرئي إلى شخصٍ محبوب للغاية.
نستطيع أن نطلق على هذا الأمر: «سحر الامتنان».
أظنه الوقت الأمثل للتحدث عن الامتنان، حيث يأتي دوره مباشرةً بعد جزئية النعم، فماذا بعد إدراكنا للنعم في حياتنا؟ وماذا بعد ملامستنا لها وكأننا نعرفها لأول مرة؟ هل الإدراك والملامسة كافيان؟ لا، بل يجب أن يتبعهما مباشرةً الشعور بالامتنان والتقدير لما أدركناه من النعم.
إن الامتنان لله، للبشر، للنعم، للإنجازات، للبيئة المحيطة، للدروس التي نتعلمها من الحياة، وللأشياء مهما صغر حجمها. الامتنان لكل هذا يمنحك بهجة في القلب، ويجعل لحياتك سحرًا من نوعٍ شديد الخصوصية. إنها ثمرة الامتنان التي يُكافئك بها الله وتجدها في نفسك. إنها مرحلة من السكون تغلِّف نفسك، ودرجة من السلام والصفاء تغمر روحك.
إن الامتنان يبدأ من القلب، هذا لا خلاف عليه، لكن من الضروري أن يتحول إلى كلماتٍ وأفعال.
حينما كنتُ صغيرة، كنتُ أقرأ كل ما يكتبه الأستاذ مصطفى أمين. لا أبالغ إن قلت إنني -ومنذ سنوات عمري الأولى- كنت مفتونةً بكل ما يخص هذا الصحفي والكاتب العظيم. كان قدوتي بحق؛ لكم انتظرت بشغفٍ عموده اليومي «فكرة»، وطالما قرأت عن أدبه الجم وامتنانه الشديد لكل شيءٍ جيد في حياته. إنه لم يُخفِ امتنانه بداخله، بل كان يُعبِّر عنه بكلماتِ شكرٍ ودودة؛ لدرجة أنه كان يشكر المصعد قبل مغادرته، ويقول له: «شكرًا» بصوتٍ مسموع.

وهذا هو ما أرجوه منك صديقي القارئ، فإن كنت راغبًا في السير على درب السعادة، فعليك أن تتبع هذه الخطوات الست بالترتيب:

- ابحث عن النعم.
- اكتبها وتأملها.
- امتن لها.
- قل شكرًا لمن وهبك هذه النعم أو تسبَّب فيها.
- حاول رد شيءٍ من الجميل.
- كن شخصًا يستحق الامتنان من الآخرين.

وأخيرًا. فكر كثيرًا في هذه المقولة التي أحبها لـ «سومرست موم»: «من أكبر أخطائي أنني كنت أمرُّ على لحظات الفرح مرورًا عابرًا، وأعيش الحزن بكل مشاعري».

في أحد الأيام التقيتُ بهِ، اسمه عصام، طبيبٌ شاب، انتهى لتوهِ من دراسة الطب في إحدى الجامعات المصرية. تصادف في هذا اليوم أن جمعتنا مناقشة عن الانتحار، كانت قصة المهندس الشاب الذي ألقى بنفسه من فوق برج القاهرة هي المسيطرة على كل الأحاديث في تلك الآونة. تحدَّث الحاضرون الذين تتراوح أعمارهم بين العشرين والخامسة والثلاثين، عن حالات الإحباط والاكتئاب التي مرُّوا بها جميعًا، ولم ينكر بعضهم مرورهم بلحظاتٍ عصيبة فكروا حينها في الانتحار.

رأيتُ علامات التعجب، والتي لا أبالغ إن قلت إنها علامات ذهولٍ على وجه عصام، فأحببتُ أن أسمع رأيه فيما يقوله الأصدقاء، وتوقعتُ أن يضيف شيئًا مهمًا، وكانت المفاجأة، ودعوني أنقلها لكم بكلماته:

«الحقيقة أن فكرة الانتحار هي الفكرة الأبعد عن تصوري البشري، فأنا واحد ممن يغلب عليهم الشعور الجارف بالامتنان.. نعم، أنا ممتنٌ لكل شيء، وأول هذه الأشياء في هذه اللحظة وجودي بينكم الآن. أنا ممتن لحياتي بكل تفاصيلها الماضية والحالية.

لقد كنتُ طفلًا فقيرًا، أعمل في الفلاحة مع أبي، أنزل إلى الحقل لأساعده في عمله الشاق وسط الطين والشمس الحارقة أحيانًا، أو البرد القارس أحيانًا أخرى، وكان عليَّ دومًا أن أتذكر أنني تلميذ يعمل، فالمدرسة والمذاكرة كانا يتقاسمان اليوم مع عملي في الحقل. في نهاية المرحلة الإعدادية، كنتُ أعمل إلى جانب الدراسة في معمل للمخللات، من أجل أجرٍ أعلى من عملي في الفلاحة. لكم أزعجتني الرائحة النفاذة غير المحتملة، التي كانت تلتصق بجلدي وملابسي بسبب عملي في هذا المكان، ويصبح عليّ توفير الكثير من الماء للاغتسال. توفير الماء لم يكن سهلًا بالمرة، لعدم توفر الماء الجاري في منزلنا، فلن أعود لأفتح الصنبور وأغتسل هكذا ببساطة.

لقد كنتُ أبذل مجهودًا كبيرًا كي أتخلص من رائحتي المزعجة، لأتفادى التعليقات اللاذعة من لسان كل شخصٍ أمر به أو يجمعني به مكان. ولا أخفيكم سرًا، أنني رغم ظروفي الصعبة كنت أبذل

مجهودًا كبيرًا للحصول على كتب أو قصص أو جرائد أو مجلات -مستعملة بالطبع- فقد كنت شغوفًا بالقراءة.

حصلت على مجموعٍ كبير في الثانوية العامة، أكبر مجموعٍ يمكن أن يحصل عليه طالب. كان ترتيبي الأول على محافظتي، والتحقتُ بكلية الطب. في الحقيقة، لم يكن هذا حلمي، فقد كنتُ أرغب في الالتحاق بكلية السياسة والاقتصاد، أو كلية الإعلام، لكنني التحقتُ بكلية الطب تعبيرًا عن الامتنان لأبي وأمي اللذين بذلا مجهودًا كبيرًا في تربيتي، واللذين غمراني بمحبتهما رغم كل ظروف المعيشة الصعبة التي كنا نحياها.

عندما ظهرت نتيجتي، رأيت سحابة من الدموع تغطي عيني أبي، بينما ينظر إلى جلبابه الفلاحي البسيط، والذي لا زال يحمل طين الحقل، ثم يتساءل: «يعني إنت كدا ممكن تبقى دكتور يا عصام؟ يعني ابني أنا هيبقى دكتور؟!».

بينما منعت دموع الفرح أمي من الكلام، فقط.. سجدت شكرًا لله وصوت شهقاتها تخترق أذنيَّ.

لم يكن لدي خيار، في هذه اللحظة علمت أن امتناني لأبويّ يجب أن يُترجم إلى فعل، فالتحقتُ بكلية الطب امتنانًا لهما، لكنني استطعتُ في نفس الوقت الحصول على وظيفة كاتب مقالات سياسية بالقطعة في أحد المواقع الإلكترونية. كنت أكتب كثيرًا، وفي المقابل بدأت أحصل على أجرٍ لا بأس به.

في السنة الرابعة من دراستي بكلية الطب، وجدتني غارقًا في الإعجاب بزميلة تصغرني بعامين في نفس الكلية. الحقيقة أن الأمر كان أكبر من الإعجاب، ولأننا نعيش في بلدةٍ ريفية، ولأنني أيضًا تعوَّدت منذ صغري أن أتعامل مع كل الأمور بجدية، وجدتني أتقدم إلى أسرتها طالبًا الزواج منها. وافق أهلها، وبالفعل تزوجنا في السنة الجامعية الأخيرة، حيث كنتُ قادرًا على تحمل نفقات الزواج في حدودٍ اقتصادية قبِلَ بها أهلها، حيث توسموا بي خيرًا، ورأوا فيّ شخصًا مسؤولًا قادرًا على تحمُّل مسؤولية الزواج.

أنا حاليًا طبيب أعمل بالصحافة، أو صحفي أعمل بالطب، ويبقى السؤال: هل أنا سعيد في حياتي؟ الحقيقة أنني سعيد وراضٍ، ففي الأسبوع الماضي اشتريت لأبي وأمي مرتبة سرير جديدة، لعلمي بمدى معاناتهما من آلام العظام، والتي ازدادت بسبب مرتبة فراشهما
القديمة القاسية. يومها كنت سعيدًا بشدة، فلقد قضيت عدة أشهر في محاولة ادخار ثمن هذه المرتبة.

لن أُخفيكم سرًا، لقد كنتُ أحلم بالهجرةِ مثل الكثيرين من أصدقائي الذين هاجروا بالفعل؛ بحثًا عن حياةٍ راقية ومستقبلٍ واعد، لكنني عندما اقتربتُ من فكرة الهجرة، بل وبدأت في الإجراءات؛ وجدتُ شيئًا يمنعني عن الاستمرار. أتدرون ما هو؟ إنه امتناني لأبوايّ اللذان أنهكهما العمل البدني الشاق، فكيف أتركهما وحدهما بعد كل ما فعلاه لأجلي وأجل إخوتي؟!

أما عن أحلامي، فما أكثرها، ويبقى على رأسها حلمي بأن أتمكن من توفير مسكنٍ جديدٍ لهما.

الحقيقة أنني تعجبتُ كثيرًا لحال أصدقائي المترفين الذين تحدَّثوا منذ قليل عن الاكتئاب والانتحار، فلا وقت لدي لمثل هذه الترهات. أنا أعملُ، وأمتنُّ، وأطمحُ، هذا هو ملخص أيامي.
أنا ممتن لهذا المكان الفاخر الذي نجلس به الآن، لهذه الصحبة الراقية، لهذه العطور التي يمتلئ بها أنفي. ممتن للماء الجاري المنساب من الصنبور في حمام بيتي، والذي صرتُ بسببهِ أغتسل يوميًّا بكل سهولة. نعم، أنا ممتن!».
الآن عزيزي القارئ، أريد منك أن تحتفظ بشكلٍ دائم بدفترٍ صغير، أو نوتة. قم بتقسيمه إلى ثلاثة أجزاء: جزء للنعم، وجزء للامتنان، والجزء الثالث سجِّل فيه لحظات السعادة التي تحدَّثنا عنها منذ قليل، وذلك حتى لا يكون معك أكثر من دفتر. في الجزء الخاص بالامتنان، اكتب كل الأشياء الكبيرة والصغيرة التي أنت ممتن لها. اكتب في أي وقت، في المنزل، في عملك، أثناء نزهتك مع أصدقائك، قبيل نومك، وبمجرد استيقاظك. اكتب كلما مرت لحظة شعرت فيها بالامتنان لشيءٍ أو لشخصٍ أو لموقفٍ ما، فقط أخرج دفترك الصغير واكتب فورًا.
عن نفسي، أضع دفترَ النعم والامتنان الخاص بي بجانب فراشي، كما إنني أضعه في حقيبة يدي إذا خرجت. لن أخجل إن أطلعتك على فقراتٍ منه:
أنا ممتنة لله عز وجل لأنني استيقظتُ من نومي فوجدتني داخل غرفتي، لست في مستشفى ولا أحد من أسرتي ساكنًا غرفة إحدى المستشفيات. الحمد لله.
حينما استيقظتُ اليوم في الصباح وفتحت شُرفتي، رأيت شجرة وردٍ أصفر كبيرة أمامي. كيف لم ألتفت إليها من قبل؟ كيف لم ألتفت إلى أنني أسكن في شارعٍ جميل؟ الحمد لله.
تلقيتُ اليوم رسالة من صديقةٍ لي، تخبرني أنها بحاجةٍ إلى مساعدتي. (صديقتي هذه أصيبت بمرض سرطان النخاع منذ سنوات، كانت وقتها في الثلاثينيات من عمرها) الحمد لله على نعمة الصحة، الحمد لله على نعمة حب الناس لي، على ثقتهم فيّ، على تذكُّرهم إياي في المحن. ممتنة لله على هذه النعمة، ثم ممتنة لأصدقائي على نعمة وجودهم في أيامي.
أنا ممتنة للغاية لابني يوسف لأنه حصل على الدرجات التي حلمنا بها معًا.
ممتنة لله كثيرًا على نعمة الأسرة والأبناء.
بعد فترة من تسجيلي لنقاط عديدة في دفتر النعم والامتنان، شعرت أنني أقف بداخل الآية التي يقول فيها الله عز وجل: ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ۖ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾. شعرتُ أن دفتر النعم والامتنان ساعدني على شكر الله كثيرًا، وأنه ساعدني على تأمل طويل لهذه الآية التي يقسم الله عز وجل فيها أنه سيزيد الشاكر من نعمه.
تأملت ما يخبرنا الله به عن أن الكفر هو عكس الشكر، وعرفت أن كفر النعمة يتمثل في امتلاكها دون تأملها، ودون إعطائها قدرها من فنشكر الله عليها. هذا يسميه الله كفر النعمة، ويخبرنا أن من يكفر النعم

ولا يشكرها سيلقى عذابًا شديدًا. ولأول مرة أتوقف أمام معنى العذاب في هذه الآية، إنه لعذابٌ كبير في الدنيا أن تكون محاطًا بالنعم فلا تراها، والشيء الأكثر عذابًا علمك بقيمة تلك النعم التي بين يديك جد العلم حينما تفقدها.

لن تتصور حجم ما أضافه هذا الدفتر إلى حياتي من سعادةٍ ورضا وسلام داخلي. نحن بطبيعتنا البشرية نعشق فن رثاء الذات، نُجيد التركيز على ما ينقصنا، فننشغل به عن الالتفات إلى تلك الأشياء العظيمة التي نمتلكها. أنت أيضًا صديقي القارئ، عند امتلاكك لهذا الدفتر ستبدأ بتعديل نظرتك لحياتك كلها.

تعلَّم كيف تتذوق حياتك على مهل:

تذكر آخر مرة أمسكت فيها بفنجان قهوتك -أو مشروبك المفضل- لترتشفه.. هل تذوقت طعمه بالفعل؟ هل استمتعت به، أم أنك لم تشعر بطعمه على الإطلاق، لأنك كنت منشغلًا بعملك أو تشاهد التلفاز، أو ربما منهمكًا في الحديث مع شخص ما، فلم تنتبه لقهوتك، ولم تعرف لها طعمًا رغم أنك شربتها؟!

إن فنجان قهوتك الذي أُحدِّثك عنه الآن ليس سوى مثالٍ لما أريدك أن تتذوقه، لذا أرجو منك الاستمتاع به. كم من أشياءٍ رائعة تحيط بك، لكنك لم تتوقف يومًا كي تستمتع بها. لم تمنح نفسك هذه الفرصة.

أنت تجلس في السيارة، إلى جوارك أبناؤك الذين تتمنى أن تستمتع بقضاء الوقت معهم، لكن الذي يحدث بالفعل شيء مختلف تمامًا، فأنت تتحدث في الهاتف مع صديقك الذي ستلتقيه بعد قليل، وحينما تصل إليه تنشغل عنه بعالم السوشيال ميديا، وبينما تجلس أمام اللاب توب وأمامك الفيس بوك تشاهد التلفاز وتتناول الطعام في آنٍ واحد! وفي النهاية، يمر الوقت دون الاستمتاع بأي شيءٍ من كل ذلك.

كم مرة جلست مع أفراد أسرتك حول مائدة الطعام، بينما أنت شارد بعيدًا مع مشكلات العمل، غير مستمتعٍ بالطعام ولا بوجودك بين من أنت بينهم، وعندما تجلس إلى مكتبك في عملك، تجد ذهنك شاردًا في التفكير في أمورٍ تخص أسرتك؟! أليس هذا ما يحدث؟! إنها مجرد صورة سريعة لحياة معظمنا.

أرجوك! قرر الآن التوقف عن هذا اللهث لتستمتع بما تفعله. عش اللحظة، وتذوَّق حياتك على مهل.. هنا فقط ستبدأ حياتك الحقيقية.

لن أغادرك قبل أن أُهدي إليك بعض الخطوات التي ستساعدك في هذا القرار:

- ركز كل تفكيرك وشعورك فيما تفعل في اللحظةِ التي تقوم فيها بعملٍ ما، وضع سائر الأمور الأخرى جانبًا.
- أخبر نفسك كثيرًا بالشيء الأساسي الذي تفعله في هذه اللحظة.
- امتلك جدولًا منظمًا وليس متخمًا حتى تستطيع أن تُعطي كل شيءٍ وقته.
-أخبر نفسك أن هناك بعض الأمور لا يمكن تعويض وقت

استمتاعك بها.. من أهم هذه الأمور تلك الأوقات التي تهبها لعائلتك. إنها بالفعل أوقات لن تُعوَّض، فلن يعود أبناؤك صغارًا بعد أن يكبروا، ولن يعود والداك من العالم الآخر بعد أن يذهبا إليه.

أما النقطة التالية، فهي حقًّا فارقة في حياتك وعلاقاتك وتوازنك النفسي:

قدِّر قيمة ما تفعله

لقد لاحظت وجود شيءٍ هام مشترك بين عملائي الذين يُعانون من التعاسة أو الإحباط، ألا وهو تقليلهم لحجم عطائهم، وتقليصهم للأثر الحقيقي لدورهم في الحياة. على سبيل المثال، كثيرًا ما أشفق على سيدةٍ رائعة، تأتي إلى مكتبي فتجلس مطأطأة الرأس، ثم ترفع إليّ عينين مغرورقتين بالدموع لتقول لي: «لقد ضاع عمري دون أن أحقق شيئًا». أعرف منها بعد ذلك أنها تركت وظيفتها منذ سنوات طوال، واختارت عن طيب خاطر وقناعة أن تتفرغ لتربية أبنائها وإدارة حياتها الزوجية. وها هم الأبناء قد كبروا، فلم يعودوا بحاجةٍ إليها، وإذا بها تجد نفسها لا قيمة لها في الحياة.

أسألها عن الإنجازات التي حققها الأبناء، فأجدها تقول إنهم أنهوا دراستهم الجامعية، بينما يخوضون الآن معركة الحياة بكل نجاح. هنا أتوقف لأُبدي إعجابي بها، وتعجُّبي من بخسها نفسها حقها.

أقول لها: إنني كنتُ سأتفهم جدًّا لو أتيتِ إلى مكتبي لتفتخري بما قدمتِه للحياة خلال السنوات الماضية، من خلال عطائك لأبنائك ولأسرتك، الذي كان السبب الرئيسي فيما وصلوا إليه، ولتسأليني -بثقة امرأة ناجحة- عن مجالات جديدة في الحياة تحتاج لعطاء امرأة مثلك، ولنرتِّب سويًّا طريقًا لغدٍ مختلف، أمَّا لهجة الفشل التي تتحدثين بها، فهي لا تُعبر عن واقعٍ حقيقيّ، ولن تساعدنا لاستقبال غدٍ واعد.

أريد أن أخبرك أن عميلتي هذه ليست سوى مثالٍ واحد من بين أمثلة كثيرة لهؤلاء الذين لا يُقدِّرون قيمة أدوارهم في الحياة.

تمرين

اكتب رسالة حب إلى نفسك.

هل يبدو الأمر غريبًا من وجهة نظرك؟ربما.. لكنني أراه ضروريًّا.

اكتب رسالة بدايتها: إلى... (اكتب اسمك).

اجعل الرسالة تحتوي على أسباب حبك واحترامك لهذا الشخص (أنت).

اكتب الأشياء التي تفخر به بسببها. اكتب إليك بكل حبٍ واحترام، وفي النهاية، اجعل التوقيع: المحب (اسمك).

....

....

....

....

....

....

....

تمرين

هل يمكنني أن أسألك عن عملك الحالي؟

أنا أعمل

....

هل لديك نماذج ناجحة في مجال عملك؟ اكتب أسماءهم الآن، مع ذكر ما قدموه للآخرين من واقع عملهم.

....

....

ما الذي يمكن أن تقوم به في مجال عملك؟ وما الإضافة التي تتمنى تقديمها؟

....

....

أيًّا كانت إجابتك: طالب – مهندس - ضابط شرطة- محاسب - فني تكييف -مدرس -عامل نظافة - ربة منزل، فإن هذا التمرين سيساعدك على تأمل دورك، وتقدير قيمة ما تقوم به، وربما يكون هذا التمرين هو انطلاقتك كي تُحدث تغييرًا ويكون لك أثرٌ في هذه الحياة.

محفِّزات السعادة

هل هناك محفزات للسعادة؟ هل هناك عقار إذا تناولته يجعلني أكثر سعادة؟ هل هناك طعام إن أكلته أشعر بالسعادة؟ هل هناك فعل إن فعلته يجعلني سعيدًا؟

تساؤلات متفرقة أسمعها من عملائي، الذين غالبًا ما يتبعونها بنظرة اندهاش عندما يسمعون إجابتي عليها بنعم، فهم في الغالب يسألون وقد وضعوا إجابة مسبقة مفادها «لا».

لكنها الحقيقة.. نعم هناك محفزات للسعادة.. هرمونات مسؤولة عن السعادة.. هذه الهرمونات يتم إفرازها في المخ، وسأعرضها عليك عزيزي القارئ في تبسيطٍ سهل الفهم، وهدفي الأساسي هو أن تأخذ منها أسبابًا للسعادة في أيامك القادمة.

هرمون الإندروفين (الهرمون المسكن للآلام)

يفرز المخ هذا الهرمون عند ذهابك إلى صالة الجيم لقيامك بالتدريبات الرياضية، ليساعد الجسم على التغلب على إحساس الألم الذي يتوَّلد بسبب التمرينات. إنه الهرمون العجيب، الذي يجعلنا نشعر بالمتعة في التمرينات أكثر من شعورنا بالألم.

أثناء الضحك أيضًا يفرز المخ هذا الهرمون، مثلًا عند مشاهدتك لعمل كوميدي في المسرح أو السينما أو التلفاز، أو حين جلوسك مع أصدقائك الذين يتسمون بالمرح وروح الفكاهة. عندما تضحك من قلبك يا صديقي.

هرمون الدوبامين Dopamine (هرمون النجاح والإنجاز)

يقوم المخ بإفراز هذا الهرمون عند إنجاز الشخص لعملٍ ما، بغض النظر عن صغر هذا العمل أو كبره، وعند الانتهاء من المهمات الواجب الانتهاء منها.

أيضًا هذا الهرمون يُفرز حينما يحصل الإنسان على التقدير، سواء في صورة كلمة تشجيع أو هدية أو كلمة شكرٍ من الآخرين.

ولا يُعتبر التقدير أو كلمات الثناء أمرًا بسيطًا. يقول «وليم جيمس»: «إن أعمق حافز في الطبيعة الإنسانية هو التماس الثناء».

إن كلمات المديح غير المبالغ فيها تسحر القلوب، وتهب البشر طاقة إيجابية، وتُشعر الإنسان بأهميته.

في هذا السياق، أوصيك عزيزي القارئ أن تمنح التقدير لمن

حولك، من يهمك أمرهم، من ترجو منهم التقدير، ولو بكلمة شكر. جرّب، وستجد الأمر فارقًا في علاقاتك.

تمرين

اكتب الآن اسم ثلاثة أشخاص تود شكرهم، مع ذكر سبب الشكر.

١...

٢...

٣...

أذكر أنني في إحدى الورش التدريبية، كنت أتحدث مع المتدربين عن التقدير. قلت لهم "إننا لو راقبنا أنفسنا بدقة، سننكر عليها تصرفات نقوم بها باستمرار دون أن نلتفت إليها.. مثلًا، تجد الزوج لا يقوم بالتعليق على الطعام الذي تطهوه زوجته كل يومٍ إلا إن كان سيئًا، لكن طالما هو جيد فلا تعليق! قلت لهم: إنني أسأل كل رجل متزوج من الجالسين: ماذا سيضيره لو مدح طعام زوجته الجيد كل يوم، بل كل وجبة؟ ماذا لو شكرها على كل عملٍ تقوم به في المنزل؟ كل ما في الأمر أنه بهذه الطريقة سيهبها رشفة دوبامين؛ تُغيّر مزاجها للأفضل.

أسأل نفس السؤال لتلك الزوجة التي يدخل عليها زوجها حاملًا بعض الحاجات من السوبر ماركت، فلا توجِّه له كلمة شكر أو امتنان، على اعتبار أن هذا التصرف طبيعي جدًّا ولا يستحق الشكر! من الذي قال لها إنه تصرف طبيعي، وأن كل الأزواج يفعلون هذا؟!

عزيزي وعزيزتي، لن ندخل في جدلٍ حول ما إذا كانت تلك الأشياء طبيعية أم هي فضل ممن يفعلها، لكن لنتذكر ببساطة أن الصلاة فرض ولكن الرب جل وعلا بذاته يثيبنا ويشكر لنا تأديتها، فكيف بالله عليكم يبخل البشر بالشكر؟!

فضلًا، اشكروا زوجاتكم، واشكرن أزواجكن. اشكروا أبناءكم وبناتكم وآباءكم وأمهاتكم. اشكروا هؤلاء الذين كل ذنبهم أنهم الأقرب إليكم، والذين ترونهم أقرب من قيامكم بشكرهم. امنحوهم رشفات من السعادة، وامنحوا علاقاتكم روحًا جديدة.

انتهت الورشة في ذلك اليوم -وكانت واحدة من ضمن دورة تدريبية مكونة من خمس ورش عمل، تحت عنوان «فن الحياة»- وإذا بي في اليوم الأخير للدورة أجد أحد المتدربين يطلب مني

أن أسمح له بإلقاء كلمة على المنصة، فأذنت له، وعندما أمسك بالميكروفون قال للحضور إن هناك نصيحة في هذه الدورة قد غيَّرت حياته تمامًا، لأنها غيرت علاقته بزوجته للأفضل. أشار إلى كلماتي بشأن شكر الزوجات، وقال إن تغيُّرًا جوهريًا قد دب في علاقته الزوجية، رغم أنه لم يفعل سوى أنه صار يشكر زوجته على طعامها، ويخبرها أنه جيد.

الدوبامين هو السر.

هل لك أن تتصور عزيزي القارئ أن هرمون الدوبامين فيه أيضًا السر وراء إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، كالفيس بوك والانستجرام؟

عندما يكتب أحدهم شيئًا، أو يضع صورته على هذه المواقع؛ يتلقى التقدير والإعجاب الفوري عن طريق (اللايكات، والتعليقات)، التي تقوم بدورها برفع الدوبامين، فينفق الشخص أوقاتًا طويلة في التواجد على هذه المواقع؛ طمعًا في مزيدٍ من الدوبامين، ثم يتحول إلى «مدمن سوشيال ميديا».

إن السبب في هذه السعادة يكمن في تلقِّي التقدير.

المخ أيضًا يقوم بفرز الدوبامين عند حصول الإنسان على شيءٍ تتوق إليه نفسه، سواءً كان هذا الشيء كتابًا أو سيارة أو بيت أو ربما مجرد وردة من شخصٍ بعينه.

هرمون السيروتونين (الهرمون المضاد للاكتئاب/ هرمون العطاء)

إنه الهرمون السحري، الذي يلعب دورًا هامًا في تحسين المزاج، هذا الهرمون يفرزه المخ عندما نعطي. نعم، إن عطاءك هو أهم أسباب سعادتك.

لا تقل: لا أملك ما أعطيه، كلنا نملك ما يمكن منحه، وكلنا لدينا ما فيه نفعٌ للآخرين.

إن للعطاء أشكال كثيرة لا تكفيها هذه الصفحات.. هناك العطاء بالعلم، العطاء بالنصح، العطاء بالمال، العطاء بالوقت، العطاء بالمجهود، العطاء بالخبرة والعطاء بمحاولة إدخال السرور على قلوب الآخرين.

وتأكد من أن مَن يريد العطاء بحق، سيعطي مهما كانت الظروف. لن أنسى ذلك الفيديو الرائع الذي شاهدته على قناة Ted X، والذي
تتحدث فيه طبيبتان صوماليتان تم وصفهما بقديستي الصومال، وهما الطبيبة «حواء عبدي» وابنتها الطبيبة «ديكو محمد»، حيث تحمَّلت هاتان المرأتان همَّ مجتمعٍ بأكمله، وذلك في أعقاب الخراب الذي حلَّ بالصومال بعد الحرب الأهلية، ورفضتا ترك وطنهما والنجاة بنفسيهما.
تقول الدكتور حواء عبدي، التي وُلدت عام ١٩٤٧:
«ظل الناس في بلادنا يتطاحنون في حروبٍ أهلية ضارية طيلة عشرين عامًا بسبب البطالة وقلة الطعام، وكما يحدث في هذا النوع من الحروب، فإن أكثر المتضررين هم النساء والأطفال. تعرضت النساء للقمع الشديد، بينما تحوَّل الأطفال إلى هياكل عظمية بسبب معاناتهم من سوء التغذية، وصار كل مرضانا من النساء والأطفال. نظرنا حولنا، فوجدنا أن الناس بحاجةٍ ماسة إلى المساعدة، فلا حكومة هنا تقدم لهم يد العون أو تقوم بحمايتهم. فما كان منا (ابنتي وأنا) إلا أن قمنا بتحويل الفناء الخلفي لمنزلنا إلى معسكر، نستقبل فيه كل من يحتاج إلينا، فوصل العدد إلى تسعين ألف شخص، ثلاثة أرباعهم من النساء والأطفال. ظللنا نرحب بكل من يأتي، ونقاسمهم كل ما لدينا. أنشأنا داخل هذا المعسكر مكانًا للإقامة، ومستشفى، ومدرسة، وسجن أيضًا!
في المستشفى كنا نقوم بكثيرٍ من العمليات الجراحية المختلفة، وعمليات الولادة الطبيعية والقيصرية، لكن الأمر لم يكن سهلًا، حيث يأتي الصباح كل يومٍ حاملًا معه حوالي أربعمائة مريضًا نقوم باستقبالهم. تمثلت المشكلة في عددنا كأطباء، فلم نكن سوى خمسة فقط، يساعدنا ست عشرة ممرضة!
كنا نصاب بالإنهاك الجسدي جراء العمل المُضني مع كل هذا العدد من المرضى، لكننا كنا نحاول أن نستقبل أكبر عددٍ منهم، ثم نقوم بتحويل البقية إلى اليوم التالي.
أما المدرسة التي أنشأناها، فهي مصدر فخرنا بحق، فلقد افتتحنا المدرسة الابتدائية في العامين الماضيين، وأصبح لدينا ثمانمئة وخمسين تلميذًا، وأيضًا أغلبهن من النساء والبنات.
بالطبع لا يمكن لمجتمعٍ ذي تسعين ألف نسمة أن يستمر دون وجود قواعد تنظمه، لذا قمنا في مرحلةٍ ما بوضع قانونين أساسيين لمن يرغب في الانضمام إلينا، والحصول على تلك
الامتيازات التي نقوم بتوفيرها، وكانت عقوبة من يُخل بهذين القانونين أنه يُحرَم من الحصول على مساعدتنا.
كان القانون الرئيسي الأول هو عدم قبولنا أي تقسيم عشائري أو سياسي، وإن خرق أحدهم القانون، فنحن نقوم بطرده خارجًا. أما القانون الثاني، فهو ينص على منع الرجال منعًا باتًا من ضرب زوجاتهم، وإن قام أحدهم بتلك الفعلة، نقوم بسجنه في تلك الغرفة الصغيرة التي حوَّلناها من مخزنٍ إلى

سجنٍ رجالي، ثم ننادي المشايخ الأكبر سنًا حتى يكونوا شهودًا عليه. أما العقوبة، فهي أننا لا نُطلق سراحه أبدًا.

لقد أدركنا -رغم قسوة الظروف التي نحياها منذ عشرين عامًا- أن النساء هن الأكثر قوة وصبرًا والأشد تحمُّلًا في كل أرجاء العالم. إن النساء هن من يبنين المنازل، وهن من يصطحبن أبناءهن للعلاج. بدا لي هذا جليًّا في نموذج المرأة الصومالية؛ لقد كانت هي القائدة في غمار تلك المحن.

أما الطبيبة ديكو محمد، ابنة الطبيبة حواء فتقول:

«قررت أمي منذ طفولتها أن تكون طبيبة، حيث كانت تذهب مع والدتها المريضة إلى المستشفى، فتشعر بالامتنان لمساعدة الأطباء للمرضى. زاد من إصرارها على ذلك موت أمها إثر مضاعفات طبية عقب إجرائها لعملية جراحية، وبالفعل، حققت أمي حلمها وصارت طبيبة.

حاولت أمي إعدادي منذ طفولتي لأُصبح طبيبة مثلها، بينما لم أكن أرغب في ذلك؛ كنت أرغب في أن أدرس التاريخ أو الصحافة. اختلف الأمر عندما بدأت الحرب الأهلية في أوائل التسعينيات، وكنت وقتها في السادسة عشر من عمري، بينما كانت أختي في الحادية عشرة. رأيت أمي تتفانى لتقدم المساعدة لأبناء وطنها، واستوعبت حينها ضرورة أن تكون طبيبًا متخصصًا في الجراحة بالصومال. الأمر ليس رفاهيةً على الإطلاق، إنه يتعلق باحتياح الآخرين لك، احتياجهم إلى مساعدتك في تلك الظروف الخطرة والأوضاع القاسية، فربما تكون أنت بصيص الأمل الوحيد وسط ظلمة لا نهائية. إنها ضرورة وواجب.. إنه التزامك الداخلي نحو وطنك وأبنائه.. هنا قررت أن أكون طبيبة.

سافرت وقتها إلى روسيا لدراسة الطب كما فعلت أمي وهي

صغيرة. أنهيت دراستي، وعدت إلى وطني الذي أنهكته الحرب لأكون في خدمة ضعفائه من النساء والأطفال، ولأساعد أمي في تلك المهمة العظيمة التي حملتها على عاتقها.

فعلت أختي نفس الشيء، ذهبت إلى روسيا لدراسة الطب، ثم عادت إلينا لنتفانى سويًّا في خدمة وطننا وأبنائه».

الآن جاء دورك صديقي القارئ، أجب عن هذه الأسئلة:

ما هو الخير الذي تقوم به في حياتك؟

....

....

متى كانت المرة الأخيرة التي أعطيت فيها؟ وماذا كان شكل العطاء؟

....

....

هل قمت بدعوة صديق أو زميل لك لمشاركتك العطاء، فكنت ممن ينشرون الخير، ويشجعون الآخرين عليه؟

....

....

هل تتأكد أنه لا يمر أسبوع إلا وقد أعطيت فيه بشكلٍ أو بآخر؟

....

....

هل قررت أن تحاسب نفسك يوميًا -من هذه اللحظة- عن عطائك اليومي؟

....

....

اكتب أشكال العطاء المختلفة التي تستطيع تقديمها.

....

....

اعطِ كي تعيش سعيدًا.. اعطِ ولا تنتظر شيئًا ممن أعطيتهم، انتظر فقط من الله، وستندهش من كم العطايا التي ستحل عليك.

وقبل أن نغادر هذه الجزئية الخاصة بهرمون السيروتونين، هناك
معلومة هامة أريد أن أخبرك بها، ألا وهي أنك تستطيع تحفيز هرمون السيروتونين عن طريق أمرين شديدي الأهمية، وهما التعرض للشمس، وتناول السكريات وأهمها (الشيكولاته).

ما رأيك أن تحتسي قهوتك الصباحية في الغد في مكانٍ مشمس، وتتناول معها مكعبين من الشيكولاته؟

هرمون الأوكسيتوسين Oxytocin (هرمون الحب، هرمون العناق، هرمون الثقة في الآخرين):

إن هذا الهرمون هو أحد أسباب اندهاشنا من التغيرات المفاجئة التي تطرأ على أحدهم، الذي يليه سؤال نسأله لزميلتنا في العمل نراها وقد ازدادت جمالًا فجأة.. أو لأحد الأقرباء الذي نرى الزمن وقد عاد به عدة سنوات إلى الوراء فبدا أصغر من سنِّه كثيرًا. نسألهم عن تغيُّر أحوالهم فجأة، فنقول مازحين: «هل وقعت لتوِّك في الحب؟» دون أن ندري أنها الحقيقة. إن مرور شخصٍ بقصة حبٍ هو شيء قادر على منحه رشفة كبيرة من السعادة.

لا أنسى عام ٢٠١٤، عندما أتت إلى مكتبي تلك السيدة الجميلة لتحكي قصتها، وأخبرتني أنها في أواخر الثلاثينيات من العمر، وأنها قد حصلت على الطلاق منذ فترة، وعقب تجاوزها لهذه المحنة، إذا بها تجد نفسها غارقة في حب شخصٍ ما، وهذا ما لم تتصور حدوثه، لأنها اعتقدت أن كل مشاعر

الحب التي تسكنها قد تم استهلاكها تمامًا في زيجتها السابقة، ولم تعد لديها القدرة ولا الكفاءة لخوض مثل هذا الأمر من جديد.

لكن ما أذهلها أكثر، تلك التحولات العنيفة التي أصابتها، فلقد وجدت نفسها في حالة حبٍ مع الكون بأكمله وليس مع هذا الشخص وحده! أحبت شراء ملابس جديدة، بألوان أكثر إشراقًا من الألوان التي كانت تفضل ارتدائها من قبل. عادت إلى هوايتها القديمة، وهي الرسم، وعاودت المواظبة على الاهتمام بنفسها، وصار كل من حولها يخبرونها بأنها ازدادت جمالًا فجأة.

لا تتعجب يا صديقي، إنه سحر هرمون الأوكسيتوسين.

أضف إلى ما سبق أن هذا الهرمون يُفرز عندما تكون بصحبة شخصٍ تثق فيه. إنها الطمأنينة التي تسكنك عند وجود شخصٍ مؤتمن في حياتك. هذا يماثل شعور الطفل بين أحضان أمه، أو عندما يكون محتميًا بأبيه، إن كل خلجة في نفسه تقول: أنا مطمئن
للغاية.

ولأن هذا الهرمون يفرز أثناء العناق، فنصيحتي لكم أن تعانقوا أطفالكم، وآباءكم وأمهاتكم.. عانقوا أزواجكم وزوجاتكم.. عانقوا أصدقاءكم وانهلوا من رشفات السعادة الخالصة.

ملخص الرشفة الأولى

- إن الأمور التي تُسعدك لن تُسعدك للأبد، والأمور التي تُحزنك لن تُحزنك للأبد.
- السعادة الحقيقية ومضة، يشترط فيها التقاء شعورين، ألا وهما النشوة والرضا.
- السعادة عبارة عن رشفات متفرقة، فحاول أن تزيد تلك الرشفات في حياتك.
- السعادة أمر شخصي للغاية، فما يجعل أحدهم في قمة سعادته قد لا يُمثل للآخر شيئًا على الإطلاق، فانشد سعادتك دون مقارنة بالآخرين، فهو (كتالوجك الخاص جدًّا) أيها العزيز.
- هناك نصائح تستطيع أن تُحوّلها إلى عادات يومية، وهي قادرة على منحك العديد من رشفات السعادة في حياتك، فهل بدأت في العمل عليها يوميًا؟
- هناك ست خطوات تساعدك على الشعور بالامتنان.
- التقدير درب من دروب السعادة.
- تعوَّد على الاستمتاع بأوقاتك.
- محفزات السعادة طريق ممهد للبهجة في حياتك؛ لماذا لا تسلكه؟!

«الحياة السعيدة الهادفة

عبارة عن تراكم لعدد من الأيام السعيدة».

د. جون إيزو

الرشفةُ الثانية: الهدف

الـهـدف

إنها واحدة من أهم الرشفات التي يشتمل عليها هذا الكتاب، بل هي واحدة من الأمور المصيرية لحياتك بأكملها.

«أتمنى أن أعرف من أنا بحق!».

ما أكثر سماعي لهذه الأمنية من عميلٍ في مكتبي، أو من متدرب التقيته في إحدى دوراتي التدريبية، يقولها لي على استحياء، بل وأكاد أسمعك أنت أيضًا صديقي القارئ المهتم بشأن هذه الرشفة، تهمس الآن بنفس التساؤل: من أنا؟

ها أنا أجيبك بثقةٍ شديدة، فأقول: «حدِّثني عن أهدافك، أُخبرك من أنت».

نعم، إنها الإجابة السحرية المبسطة لهذا السؤال الهام، فما أنت في حقيقة الأمر سوى مجموعة أهدافك، طموحاتك، وإنجازاتك. ما أنت سوى ما يشغلك.

إن امتلاكك لهدفٍ ما -أو لأهداف عدة- والعمل على تحقيقه هو الشيء الذي يشكِّل وجودك، فوراءه يكمن الدافع الحقيقي لاستيقاظك صباحًا وصوتك الداخلي يناديك: «هيَّا استيقظ، فهناك ما نرغب في إنجازه».

أحب مقولة «نيتشه»:

«من يعرف سببًا يعيش لأجله، يستطيع تحمُّل العيش بأيةِ طريقة».

وأنا أؤكد لك أن أهدافك هي السر الذي تكمن فيه قيمة حياتك بأكملها.

سأتوقف عند هذه النقطة، لأخبرك أنه يجب أن يكون لديك هدف محدد ومكتوب تسعى إلى تحقيقه، وإن عدت لتسألني من جديد: «من أنا؟»، سأجيبك بعبارةٍ أخرى تؤكد نفس المعنى: «أنت عبارة عن إنجازاتك، التي نجحت بالفعل في تحقيقها».

ولأن «تحقيق الهدف» و»النجاح» هما وجهان لعملةٍ واحدة، فلا معنى للحديث عن الهدف دون التركيز على النجاح، ولا الحديث عن النجاح دون التركيز على الهدف، فالنجاح هو الوصول إلى الهدف بعد السعي إليه.

هناك ثلاثة شروط ضرورية لتحقيق النجاح:

- تحديد الهدف.
- السعي والمثابرة لتحقيق هذا الهدف (مع ضرورة وجود خطة مكتوبة لكل هدفٍ لديك على حِدة، على أن تقوم بمراجعته من آنٍ لآخر).
- الوصول إلى الهدف وتحقيقه.

امنحني إجابتك عن كل سؤالٍ بنعم أو لا، مع تبرير إجابتك:
إذا كان هدفي بسيطًا (تافهًا) لكني تمكنت من تحقيقه، هل يُعد هذا نجاحًا؟

....

هل إذا تحقق هدفي دون جهدٍ مني -بالصدفة- يعتبر هذا نجاحًا؟

....

وإليك الإجابة.. السؤال الأول إجابته «نعم».. فأيًا كان صغر حجم هدفك أو قيمته، فطالما توافرت فيه الشروط الثلاثة، فإن تحقيقه يُعد نجاحًا.
أما إجابة السؤال الثاني فـ «لا»، لأن هذا الهدف الذي تحقق بالمصادفة يفتقد لأحد الشروط الثلاثة، ألا وهو الشرط الثاني: «السعي والمثابرة لتحقيق الهدف، ووضع خطة لتحقيقه». إذًا مجرد تحقق هذا الهدف بالحظ لا يُعد نجاحًا. هل تصدقني إن أخبرتك أن
رحلة السعي لتحقيق الهدف تكاد تكون هي المكسب الحقيقي؟
أريد الآن أن ألفت انتباهك صديقي القارئ لأمرٍ هام.. أثناء تحديد هدفك يجب ألا تنسى أن هدفك هو قرارك الشخصي، كما أنك اخترته بمحض إرادتك دون أهدافٍ كثيرة سواه، ومسؤولية تحقيقه تقع على عاتقك وحدك.. فكن مؤمنًا به، حتى تفوز بتحقيقه، واعلم أن عليك تحمُّل مسؤولية هدفك كاملة، ومهما قابلت من معوقات.
وقفة هامة مع النفس
هل لديك أهداف؟
إن كانت إجابتك بلا، فلا تغادر مقعدك الذي تجلس عليه الآن إلا وقد تأملت حياتك جيدًا. ثم ضع أمامك سؤالا مكتوبًا: ما هي أهدافي؟ كن مصرًّا على أن تصل إلي أهداف مكتوبة. سجلها فوق السطور التالية.

....

....

....

....

....

....

الآن، أجب عن هذا السؤال:
هل أهدافك تلك التي نتحدث عنها الآن هي أهدافك بحق؟ هل تجد نفسك فيها، أم هي أهداف وضعها لك من حولك (هدف اختاره لك أبوك أو مجتمعك المحيط مثلًا)؟ أهو هدف نابع من داخلك عن تصميم وبعد تفكير؟

لقد كتب لي أحدهم ذات مرة أن هدفه هو الزواج من فتاة رائعة الجمال؛ كيدًا في حبيبته السابقة التي خانت قصة حبهما. أخبرته يومها أن هذا ليس هدفًا حقيقيًّا، فحبيبته الخائنة هي من تحرِّكه وليست إرادته الحرة.

والآن أخبرني.. هل أنت واثق أن هدفك يُعد هدفًا حقيقيًّا؟

ضع هذه النقاط في اعتبارك بينما تجيب عن هذا السؤال:

- كن نفسك.
- اسعَ لتحقيق هدفك الخاص.
- اخرج من صندوق توقعات الآخرين، لا تحبس نفسك فيه.

....

....

....

لماذا من الضروري أن تكون لديك أهداف؟

كثيرًا ما تستوقفني قصة انتحار المطربة العالمية «داليدا»، بل وقصص انتحار العديد من المشاهير والأثرياء، الذين صدم قرارهم بإنهاء حياتهم العالم كله، لكن دعوني أذكر لكم شيئًا عن الرسالة التي تركتها داليدا، والتي كانت في أوج شهرتها ومجدها في ذلك الوقت؛ وكيف لا وهي المطربة التي غنت خمسمائة أغنية بلغات عدة (العربية والفرنسية والإسبانية والإيطالية والألمانية واليابانية والهولندية والتركية)، واعتلت أروع مسارح العالم، ولها جمهور كبير يردد إلى اليوم أغنياتها بشغف؟ لقد انتحرت داليدا بعد كتابة رسالة تقول فيها:

«الحياة لم تعد تطاق، لأنها لم يعد لها معنى»!

أتدرون ما هو المعنى الذي فقدته داليدا؟ إنه الهدف. لم يعد لديها المزيد من الأهداف لتحقيقها، لقد توقفت عن وضع الأهداف، لذا رأت حياتها لم يعد لها قيمة، فقررت للأسف التخلص منها.

على صعيدٍ آخر، دعوني أحدثكم عن «ميري جوفيه»، تلك المرأة الأمريكية المحبطة العائدة من رحلة ما قبل الانتحار مباشرة. لقد قررت ميري جوفيه الانتحار، تمامًا كداليدا، وكتبت خطابًا تودِّع فيها ابنتها الوحيدة. كانت ميري في هذا الوقت قد تجاوزت الأربعين من عمرها، تعمل في وظيفة تكرهها، وتُعالج من الاكتئاب لأربع سنوات قبيل قرار انتحارها دون تحسنٍ يُذكر، كما أنها حصلت لتوِّها على الطلاق بعد زواجٍ استمر ثلاثة وعشرين عامًا.

زاد أمران من تصميمها على قرار الانتحار.. أولهما أحداث الحادي عشر من سبتمبر التي شهدتها الولايات المتحدة الأمريكية في عام ٢٠٠٩، وثانيهما صدمتها في انتقال ابنتها، التي لم تفترق عنها من قبل إلى سكن الجامعة في بلدةٍ غير التي تسكنها.

تعالوا لنقرأ معًا ما قالته ميري عن هذه المرحلة في حياتها، في كتابها المميز «الخروج من الصندوق»:

«غير أن الصدمة الأكثر إيلامًا بين كل هذه الصدمات كانت تتمثل في رحيل ابنتي عن البيت للالتحاق بالجامعة؛ برحيلها فقدت أعز أصدقائي في الوقت الذي كنت أعيش فيه أسوأ حالاتي. لم أتوقع أبدًا أن مغادرتها للمنزل وسعيها للاستقلال بحياتها سيكون لهما مثل هذا الأثر في نفسي. وعلى الرغم من أن الجامعة لم تكن بعيدة عن المنزل، إلا أنني شعرت بالوحدة والغربة. لقد ترك الأمر داخلي إحساسًا كأنني إنسان منبوذ تنقصه الأهلية والتفكير السليم.

كانت الكلمات التي كتبتها في خطابي الذي سبق تجربة انتحاري تنم عن أشياءٍ رهيبة، فما كانت ستترك جرحًا عميقًا فيمن يقرأه فحسب، بل ستكون لها آثار وذكريات ذات صدى قوي في نفسه. لكن قلبي كان ممزقًا، لذا لم أعطِ بالًا لأحد آخر آنذاك، ولم أكن أفكر سوى بالألم المبرح الذي كنت أشعر به داخلي، ذلك الألم الناتج عن سنواتٍ من التعاسةٍ وعدم الشعور بالحب، والإحساس بانعدام القيمة وأن حياتي لا معنى لها، وأنني على الرغم من تأديتي واجباتي على النحو الصحيح وبذلي لكل ما لدي من جهد، فلا أحد يعبأ بما أقوم به.

لقد انهمرت الدموع على وجنتي باكيةً بحرقةٍ بينما أُسطر هذه الكلمات، وكنت على يقينٍ تام بأنها ستجرح كل من أحبهم. لطالما كبحتُ جماح غضبي وكتمت آلامي لسنواتٍ طويلة، إلى أن تحوَّلت إلى موجةٍ عارمة لم أستطع التحكم بها. كانت يداي تكتبان بسرعةٍ هائلة وأنا أترجم ما بداخلي من مشاعرٍ على لوحة مفاتيح الكمبيوتر، وكانت وصيتي هي أن يتم عزف أنواعٍ بعينها من الموسيقى في جنازتي،؛ لما بها من رسائل كنت أود من الجميع سماعها.

ولقد فكرتُ طويلًا في الطريقةِ التي أضع بها حدًا لحياتي، فكان يغمرني شعور عميق بالحنق الشديد، لدرجة أنني أردت أن تصل تلك الرسالة للجميع بعد موتي. فكرت في طرقٍ شتى للانتحار؛ أبتغي حينذاك أقوى تعبيرًا يمكنني بثه في الآخرين عن مأساتي».

وفجأة، أطلت أمام ميري صورة ابنتها، التي ستحيا بعدها تحمل مأساة موت أمها منتحرة؛ فتراجعت عن قرار الانتحار!

ويبقى السؤال:

ماذا فعلت ميري بعد ذلك؟

كيف صارت بعد قرار الانتحار كاتبة ومدربة؟

كيف أنقذت نفسها؟

أستطيع اخباركم بأن ميري اتخذت قراراً قاطعا بتغيير حياتها، عن طريق وضع أهدافٍ جديدة، صادقة. أهداف تخصُّها وحدها، متخليةً عن فكرة إرضاء الآخرين على حساب نفسها. وبالفعل نجحت

ماري جوفيه في إحداث تغييراً مذهلاً لحياتها بالكامل بعد هذه المحنة، وكتبت كتابًا رائعًا عن تجربتها الفريدة، أطلقت عليه «الخروج من الصندوق».

سؤال هام: كيف يبرر البعض لأنفسهم -بكل أريحية- العيش بلا هدف، دون الشعور بالذنب تجاه ذواتهم وأعمارهم؟

إن واحدًا من أهم المبررات التي يرددها هؤلاء: «إن أسرتي تبتلع أهدافي».

ويضيف أحدهم: «أنا رب أسرة، وهو سبب كافٍ لأن أتنازل عن أهدافي الشخصية؛ فمن أين لي بالوقت لأكتب أهدافي، ثم أخطط لتحقيقها؟ إن الأمر يعد خياليًا إلى حد كبير».

إنه مبرر شائع للغاية، أصحابه بعض الرجال والكثير من السيدات. معظم السيدات العربيات -ولسنَ جميعهن بالطبع- تربَّين على تلك الثقافة التي تُخبرهن منذ مولدهن بشكلٍ أو بآخر أن الهدف الأساسي للفتاة لا يتعدى الزواج والإنجاب، وأن مصيرهن مهما بلغ قدر تعليمهن، أن تستغرقهن الحياة العائلية، ويذبن تمامًا في أهداف وأحلام أسرهن وأبنائهن وأزواجهن، وتمر السنوات، وتكون المفاجأة عدم تحقيق ذواتهن، فيبدأن بتوجيه أسهم اتهاماتهن إلى كل المحيطين، متهمات الجميع بأنهم كانوا سببًا في فقدهن لأعمارهن وأحلامهن وطموحهن، وأنهن أعطين بلا نهاية دون مقابل!

لقد ظللت أتأمل منذ صغري هذا المشهد المتكرر. تأملته كفتاة مصرية عربية، موقنة بأنني إن لم أنتبه له فسيأتي عليّ الدور في نفس المشهد يومًا ما، ثم أدركت أنه ليس خطأ الآخرين، وهنا قررت أن أضع مبادئي، متنازلة عن الميراث العربي، وقررت ألَّا أُعارض العطاء التام للأسرة والزوج والأبناء، بشرط عدم ترك العنان لهذا

العطاء لإجباري على التخلي عن أهدافي وأحلامي لنفسي.

لم يكن هذا كلامًا نظريًّا، بل إن هذا ما طبقته في حياتي. فرغم زواجي وعشقي لدوري كأم لعددٍ من الأطفال حلمت بهم منذ نعومة أظافري، إلا أنني ظللت على الدوام متمسكة بأهدافي وأحلامي لذاتي؛ مصرَّة على أن يكون لي إنجازاتي الصغيرة. لا أُنكر أن حجم أهدافي كان يتقلص أحيانًا، وأنني اضطررت إلى تأجيلها في أحيانٍ أخرى وفقًا لما يتناسب مع ظروف أسرتي وأطفالي، وأنني بسبب كثرة الضغوط في مراحل معينة من حياتي عانيت الخوف من ضياع أحلامي. حدث ذلك في بداية زواجي، وفي فترات الحمل والولادة، وحينما كان الأبناء صغارًا، لكنني حتى في هذه الفترات أبدًا لم أتخل عن وضع أهدافٍ أسبوعية وشهرية وسنوية ألهث لأجل تحقيقها.

أكاد أسمعك صديقي القارئ تسألني:

وكيف تحايلتِ على الظروف لتحقيق أهدافك؟

إنه إيماني بترتيب الأولويات. لقد كنت أسأل نفسي في بداية كل عامٍ أسئلة مكتوبة في مفكرتي الخاصة بنفس العام: ما هي أهدافك التي ترغبين في تحقيقها لهذا العام؟

كنت أكتب أهدافي، ثم أقوم بتحديد الأنسب من بينها للفترة التي أحياها. أظل أسأل نفسي أيها أكثر أهمية بما يتناسب مع دوري كأم؟ أيها يمكن تأجيله دون التخلي عنه؟ ثم أنطلق.
نعم، لقد كنت أضع هدفًا يتناسب مع كل مرحلة، كعملٍ أستطيع إنجازه بعيدًا عن التواجد في المكتب، (فأحيانًا كانت ظروفي لا تسمح لي بالخروج للعمل كأمٍ لديها طفل رضيع ترفض تركه مع خادمة أو مربية)، وفي أوقات بعينها اخترت نوعية دارسة لا تتطلب التفرغ التام (حيث إنني -وحتى هذه اللحظة التي أكتب فيها- لم أكُفّ عن الدراسة يومًا). لن أدَّعي أن الأمر كان بسيطًا أو سهلًا، على العكس.. لكنه في الحقيقة كان المتكأ والأمل الوحيد في ظل ظروف كانت أحيانًا شديدة الصعوبة.
ربما زاد من عناء الأمر عدم وجود من يساعدني من أفراد أسرتي أو زوجي، فلكم كانت أعباء المنزل وتربية الأبناء تحديًا كبيرًا. لكن من تجلَّت لي معونته وقتها، الذي لا أستطيع أن أُنكر مساندتة العظيمة، هو الله عز وجل! أعترف بأنه وحده ساندني بقوة، نفخ
في روحي القدرة على تحمُّل أعباء ناء بها كاهلي كسيدة عشرينية صغيرة مهمومة بتفاصيل أسرتها المكونة من زوج وأطفال متقاربين في العمر يعتمدون عليها كليًّا. سيدة تحمل بداخلها روحًا عاشقة للحياة، وقلبًا يفيض بالأحلام. أعترف ممتنة أن الله ساعدني كي أصمد وأتجاوز الكثير من المصاعب، دون أن أفقد ثقتي بأنني سأحقق كل ما أصبو إليه يومًا ما، ودون التقصير في دوري كأم.
لسنواتٍ طويلة تقلصت ساعات نومي، أحيانًا إلى ثلاث، ولم تزد أبدًا عن خمس في اليوم، خاصة عندما كان أبنائي دون العامين من أعمارهم، وكانت فكرة النوم ليلًا غير موجودة لديهم تقريبًا. كنت لا أشكو لأحدٍ من السهر وحيدة، ولم أحدِّث أحدهم عن أمنيتي في النوم ليلًا، بل قررتُ أن أستغل هذا الوقت في القراءة والدراسة، فصرتُ أقرأ وأذاكر طوال الليل، بينما الأبناء حولي يتقافزون ويصرخون ويبكون بلا توقف حتى ساعات الصباح.
احرصوا على تحويل كل الأمور -مهما بلغت صعوبتها- إلى أمور إيجابية. إنها واحدة من طرق التفكير الإيجابي.
أتذكر جيدًا حينما كان ابني الأكبر «يوسف» في الصف الرابع الابتدائي، أخبرته أنني أنتظر انتهاءه من امتحاناته بفارغ الصبر كي يساعدني في مذاكرتي. كنتُ قد التحقت في ذلك الوقت بثاني دراسة جامعية لي، مدة الدراسة بها أربع سنوات، وكان لديَّ ثلاثة أطفال أنجبتهم في ثلاث سنوات متتالية. فبمجرد حصول يوسف على إجازته صار يقضي معي وقتًا طويلًا ممسكاً بالكتاب، يقرأ عليَّ السؤال، فألقي عليه الإجابة، وأسأله أن يقارنها بالإجابةِ المكتوبة أمامه.
لقد اكتشفتُ فيما بعد أن تلك الفترة زرعت في ابني قيمًا كثيرة، أخبرني بها بنفسه حينما صار شابًا رائعًا. أخبرني أن مساعدته لي على استذكار دروسي منحته فكرة مبدئية مُبكرة عن قيمة تحمل المسؤولية، والعطاء، والثقة بالنفس، والإيمان بقدرته على مساعدة الآخرين رغم صغر سنه.

أريد أن أضيف أن في هذه المرحلة نشأ في بيتنا مفهوم رائع وضروري، ألا وهو أن الجميع تحت سقف هذا المنزل (بما فيهم أنا) لدينا الكثير من الأحلام والأهداف، وأنه يتوجَّب علينا جميعًا
مساعدة بعضنا البعض، دون أن يُستثنى من ذلك أحد.

ما قصدت قوله عزيزي القارئ هو ألَّا تتخلى عن أهدافك مهما كانت ظروفك، فربما ما يراه الآخرون معوقا، تصنع أنت منه أداة للنجاح.

فقط كن ذكيًّا، مختلفًا. إن أردت أن تكون ناجحًا بحق؛ قسِّم أهدافك إلى أهداف صغيرة الأجل، ومتوسطة الأجل، وطويلة الأجل. لا بأس أبدًا من إنجازات صغيرة، فليس من الضروري أن تكون إنجازاتك عظيمة ومدوِّية. وتذكَّر مبدأنا الأساسي (قل لي ما هدفك؛ أقل لك من أنت).

والآن أريد أن أسألك سؤالًا هامًّا: هل هدفك يُعد هدفًا ذكيًّا smart goal؟ فإن لم يتسم هدفك بالذكاء، لن تستطيع تحقيقه.

قبل أن أُفصِّل لك كيف لهدفك أن يتسم بالذكاء، دعني أخبرك أولًا ما كتبه بعض المتدربين عندما طلبت منهم تحديد أهدافهم:

- «هدفي أن أكون ناجحًا».. رجل أعمال شاب.
- «هدفي تحسين الأوضاع».. مسؤول في جهة حكومية.
- «هدفي أن أكون غنيًا».. موظف في شركة بورصة.
- «هدفي أن تكون صحتي أفضل».. ربة أسرة.
- «هدفي أن تكون لي كتب».. كاتب شاب.
- «هدفي أن أكون مميزة».. طالبة جامعية.

أستطيع أن أخبرك بكل أريحية بعد تأمل كل الأهداف السابقة، أنها ليست أهدافًا ذكية، فهي لا تتعدى مرحلة الأماني، ويجب على أصحابها تعديلها إن رغبوا في تحقيقها. هكذا أخبرتهم.

إذًا ما هي مواصفات الهدف الذكي؟

هناك خمس سمات للهدف الذكي (Smart goal)، تم اختصارهم في حروف كلمة smart.

محدد Specific/ حرف (S)

إن الأهداف السابقة التي كتبها المتدربون تفتقد لهذا المقياس؛ فهي ليست محددة.

إن قول أحدهم: «أريد النجاح» يفتقد للتحديد، فكونه يريد النجاح هذا شيء جيد بالتأكيد، لكن في أي مجال؟ ما هو مقياس
النجاح الذي يريده؟ فمثلًا إذا قال ذلك الكاتب أريد أن أكتب، فهو بهذه الطريقة يتمنى، لكنه لا يضع هدفًا.

فإن أراد إعادة تعديل أمنيته لتصبح هدفًا، فليكتب: «أريد أن أنتهي من كتابة كتابي الأول في عام ٢٠٢١، وسيكون موضوعه تطوير الذات البشرية». بهذه الطريقة نقول إنه قد جعل من أمنيته هدفًا محددًا.
لكن هذا ليس كل شيء، فلا زالت هناك شروط أخرى يجب أن يستوفيها هدفه، حتى يتحول إلى هدفٍ ذكي.
قابل للقياس Measurable/ حرف (M):
فالهدف الذكي يحتوي على مقياسٍ كمِّي. هناك قانون ذهبي في الإدارة ينص على أن: «ما لا يمكن قياسه لا يمكن إدارته».
.If you can't measure it, you can't manage it
فالكاتب الذي يقول إنه يريد أن تكون له كتب، لا يرتقي هدفه ليكون هدفًا ذكيًّا، فكي يكون هدفه ذكيًّا يجب عليه مثلًا أن يحدد عدد كلمات يومية يلتزم بكتابتها، ولنقل إنها خمسمِئة كلمة، وذلك بعد أن يكون قد وضع تصورًا أن كتابه سيكون أربعين ألف كلمة، هكذا سيستغرق منه ثمانين يومًا، ثم سيستغرق التنقيح كذا يوم، ثم يطلق على ما سبق المسودة الأولى، ويحدد وقتًا للمراجعة كشهرٍ مثلًا... إلخ.
أما إذا كان هدفك غير قابل للقياس، فهو ليس بهدفٍ ذكي.
يمكن الوصول إليهAchievable or Attainable/ حرف (A):
لا بأس أن تضع هدفًا صعبًا، لكن المهم ألَّا يكون مستحيلًا والوصول إليه درب من الخيال.
ورغم أنني أُشجع آراء البعض من خبراء الإدارة، ومنهم د. طارق سويدان في تفصيل أن حرف A يعني Agreed أي متفق عليه، وليس Attainable أو Achievable لأنه بهذا سيتشابه الشرطان الثالث والرابع (Realistic)؛ فإن قابل للتحقيق = واقعي تقريبًا، إلا أن هذا المعنى نجده مناسبًا للأهداف الإدارية والتجارية، حيث يشترط أن يكون هناك اتفاق بين لجنتي التخطيط والإدارة، أو بين لجان التنفيذ ومجلس الإدارة أو الرئيس... إلخ.
لكن في حالة الأهداف الشخصية، لا نجد له معنى.. فمثلًا إن
وضع رئيس مجلس الإدارة هدف ربحٍ للعام قدره خمسة ملايين دولار أمريكي، لن يصبح هدفاً ذكيًّا إن لم يوافق عليه مدير إدارة المبيعات وبعض الإدارات الأخرى بناءً على تقييمهما الواقعي.
وعلى مستوى الأهداف الشخصية، إن قال نفس الكاتب أن هدفه أن يحقق كتابه الأول -الذي انتهى لتوه من كتابته- عشرين طبعة خلال عام ٢٠٢١، وكل طبعة تحوي خمسة آلاف نسخة، سيكون هذا الأمر شبه مستحيل.
واقعي Realistic/ حرف (R):

لا تضع هدفًا خياليًّا أو هلاميًّا، أو هدفًا لا يمكن تحقيقه. على سبيل المثال، إن قال الكاتب سأكتب خمسة كتب رائعة خلال العام الحالي، وهو لا يملك خطة ولا مادة علمية أو أدبية، ولا حتى الوقت الكافي لما سيكتب؛ سيكون هدفًا خياليًّا، لكن إن وضع هدفًا أنه سيكتب في كل عامٍ كتابًا، وبإمكانه إعداد خطة كتابته؛ سيصبح الأمر واقعيًّا.

محدد بوقت Time/ حرف (T):

إن تركت الزمن مفتوحًا أمام هدفك، فلن تحققه.

من شروط الهدف الذكي أن يكون له تاريخ بداية وتاريخ نهاية، يتم تحديدهما بمجرد وضعك لهدفك. على سبيل المثال، يقرر الكاتب الذي وضع لنفسه هدف نشر كتابه الأول في خلال عام، يكتب أنه سيبدأ اليوم ويحدد التاريخ، وعدد الكلمات التي سيكتبها كل يوم، ويحدد تاريخ الانتهاء من الكتابة، ثم تاريخًا لبدء مراجعة الكتاب كمراجعة أولى، وتاريخًا للانتهاء من المراجعة، ثم تاريخًا لعرضه على دور النشر.

مقوِّمات النجاح

إن المقوِّمات التي ستساعدك على تحقيق أهدافك تستحق أن نُفرِد لها كتابًا كاملًا، لكن ما أعدك به عزيزي القارئ، أن ما اخترته لك من المقومات سيكون لها تأثيرٌ سحريّ على رحلتك لتحقيق أهدافك.

وها هي المقومات السبع الضرورية التي اخترتها لك:

أولًا: الطموح.

ثانيًا: التحفيز الذاتي.

ثالثًا: فن إدارة الوقت.

رابعًا: قوة العادات.

خامسًا: دراسة الأهداف.

ساسًا: قراءة السير الذاتية للناجحين والعظماء.

سابعًا: المرونة.

أولًا: الطموح

إن الطموح والنجاح وجهان لعملةٍ واحدة، ولا معنى لأحدهما بعيدًا عن الآخر. الشخص الطموح بحق هو الذي يتحدى المصاعب من أجل الوصول إلى أهدافه، ويستطيع التعامل مع الواقع ليس كأمرٍ مسلّم به، بل بالسعي جاهدًا لتغييره، ولا يدع كلمة الحظ أو الظروف تؤثر على مستقبله. هو شخص ينظر بعين التفاؤل إلى الحياة، ويؤمن بالكفاح والاعتماد على النّفس، ويتحمّل المخاطر في سبيل تحقيق أهدافه.

اختبار الشخصية ١

هل أنت شخص طموح؟ وإلى أي مدى؟

ما رأيك في اختبارٍ شخصيٍّ نعرف منه سويًّا إجابة السؤالين السابقين؟ إن «بيل جيتس»، و»إيلون ماسك»، و»جيف بيزوس» نماذج رائعة للشخصيات الناجحة، وإذا حاولنا الحصول على إجاباتهم على هذا الاختبار، فبالتأكيد ستُظهر النتائج أنهم يحملون بعض السمات الشخصية المشتركة؛ كالذكاء المرتفع، الحماسة، والتفكير الإيجابي.

لكن لماذا ينجح بعضنا بينما لا ينجح البعض الآخر رغم إنهم يملكون الإمكانيات المماثلة؟

ستساعدنا الإجابة عن الأسئلة التالية في معرفة الرد. تذكر أن عليك -إن أردت معرفة نفسك بحق- الإجابة بصدق، والتعبير عن نفسك الحقيقية لا من تُحب أن تكونه.

١- أنا قادر على أن أضع التفكير في العمل جانبًا في أوقات الإجازات.

- صح
- خطأ

٢- أستمتع كثيرًا بفكرة المراهنات أو المضاربة في البورصة.

- صح
- خطأ

٣- إننا نعيش مرة واحدة، لذلك فالحياة السعيدة مع العديد من الأصدقاء أهم بكثير من العمل الشاق لتحقيق الإنجازات.

- صح
- خطأ

٤- أكره كثيرًا أن أرى الأشياء وهي تُهدر (مثل الطعام، الوقود، الورق... إلخ).

- صح
- خطأ

٥- أكتب قائمة يومية بالأمور التي سأفعلها خلال يومي.

- صح
- خطأ

٦- أُفضِّل العمل مع شريك اجتماعي وإن كان غير كُفء بعض الشيء، عن العمل مع شريك صعب المراس وإن كان ذا كفاءة عالية.

- صح
- خطأ

٧- أميل إلى القيام بالأشياء اليوم بدلًا من تأجيلها إلى الغد.

- صح
- خطأ

٨- لدي اهتمام شديد بحياة الأشخاص الناجحين.

- صح
- خطأ

٩- أنا مُدرك للوقت في كل شيءٍ أقوم به.

- صح
- خطأ

١٠- أُفضِّل المهام الصعبة التي تتضمن احتمال الفشل بنسبة ٥٠٪ أكثر من المهام الأقل أهمية لكنها سهلة وممتعة.

- صح
- خطأ

فلنقم الآن بحساب النقاط.

لكي تحسب رصيدك، اعطِ نفسك نقطة واحدة عن كل إجابة تتماشى مع إجابتك.

١- خطأ

٢- خطأ

٣- خطأ

٤- صح

٥- صح

٦- خطأ

٧- صح

٨- صح

٩- صح

١٠- صح

إن كنت حصلت على ٨ - ١٠ نقاط: فأنت طموح بشدة، ولديك دافع قوي للنجاح، لكن احذر، فطموحك الجامح هذا قد يُنسيك الاهتمام بالركن الصحي في حياتك، كما أنه من الممكن أن يسلبك وقت راحتك ويؤثر على استمتاعك بالحياة.

إن كنت حصلت على ٥ - ٧ نقاط: لديك مستوى معقول من الطموح، يمكنك العيش بأهداف محددة. أنت على الأرجح راضٍ بالفوز أحيانًا والخسارة في أحيانٍ أخرى، طالما أنك تستمتع ببقية حياتك.

إن كنت حصلت على ٠ - ٤ نقاط: فإن مستوى طموحك منخفض جدًّا، هل تشعر بالانهزام الشديد، أو عدم الثقة في نفسك وقدراتك؟ ربما تكون راضيًا عن حياتك، وتشعر بأن لا مشكلة، لكن إذا كنت غير راضٍ، فسيكون من الأفضل القيام بعدة أشياءٍ ضرورية.

عندما يأتي ذكر الطموح تحضرني صورة «أوبرا ويمفري»، التي وُلِدَت لأمٍ كانت وقتها مجرد شابة مراهقة غير متزوجة، فنشأت أوبرا وهي تعاني من فقرٍ مدقع، لدرجة أنها كانت ترتدي في كثيرٍ
من الأحيان أكياس البطاطس كملابس، ولقد تعرضت للعديد من المضايقات بسبب فقرها وملابسها، لذلك اتجهت لرعاية الحيوانات في إحدى المزارع بدلًا من تكوين الصداقات.

عملت والدتها لساعاتٍ طويلة كخادمة، وكثيرًا ما كانت تترك أوبرا وحدها، وبينما كانت أوبرا طفلة متفوقة في دراستها، كانت حياتها الأسرية تزداد سوءًا، وعندما أصبحت في التاسعة من عمرها، تعرضت للإيذاء من قِبل العديد من أقاربها، وبعد سنواتٍ من المعاناة، قررت الهرب من المنزل وهي في سن الرابعة عشرلكنها لم تستسلم رغم كل هذا، وصممت على جعل حياتها أفضل، لذلك، ضاعفت تركيزها على الاهتمام بدراستها، واستطاعت الحصول على منحةٍ جامعية بعد فوزها في مسابقة الخطابة، ثم حصلت على وظيفة مذيعة بالراديو بدوامٍ جزئي.

أصبحت أوبرا بعد ذلك أول مذيعة أخبار سمراء تعمل بمحطة تلفزيون محلية، ولكن تم نقلها للبرنامج الصباحي بدلًا من النشرةِ الإخبارية بسبب بكائها جرَّاء الأخبار المؤثرة والحزينة. ورغم أن هذا النقل بدا سيئًا للغاية، لكنه أصبح بمثابة ضربة الحظ بالنسبةِ لها؛ حيث إن طريقة أدائها وشخصيتها كانتا مناسبتين بشكلٍ كبير للبرنامج الصباحي، وصولًا لأن يتم تصنيفها كواحدةٍ من أفضل المذيعات. لقد استمر البرنامج بها لخمسة وعشرين موسمًا.

كان اختلافها هو أبرز ما يميزها؛ فبينما كانت تتحدث في برنامجها عن تطوير الذات، كانت البرامج التليفزيونية المماثلة تتحدث عن الفضائح؛ وقد جعلها ذلك شخصية قوية قادرة على التأثير سياسيًّا. تُعد أوبرا أول امرأة سمراء في العالم تصل ثروتها إلى مليار دولار، كما حصلت على ثماني عشرة جائزة إيمي، وحصلت أيضًا على جائزة الأوسكار، وحصلت على ميدالية الحرية الرئاسية، وفي الوقت الحالي، تمتلك أوبرا شبكة محطات تليفزيونية، ومجلة خاصة بها، وقد تبرعت بمئات الملايين للبرامج الثقافية والتعليمية.

رحلة أوبرا بمثابة دليلٍ حقيقيٍّ على أن الطريق إلى النجاح أبدًا لا يكون سهلًا، وهي تقول في هذا الصدد:

«أعتقد أن كل ما يحدث في حياتنا له مغزى، وأن كل تجربةٍ مهما كانت ملُغزة فهي تحمل رسالة ما، فقط كل ما علينا أن نكون
مستعدين لاستقبالها وقراءتها».

ثانيًا: التحفيز الذاتي

التحفيز الذاتي من الأمور الهامة التي أرغب في لفت انتباهك لها في سياق الحديث عن أهدافك ونجاحك. ما أقوم أنا به الآن هو تحفيزك، وهذا ما نفعله بشكلٍ عام كمدربي تطوير الذات والمساعدة الذاتية، فإن دور المدرب يتمثل في محاولاته المتتالية لتشجيعك ودفعك وإرشادك لاستخدام أدواتك في تحديد أهدافك ثم إدراتها، وعندما تجد لديك القدرة والدافع الداخلي لفعل ذلك بنفسك، فاعلم أنك نجحت في تحفيز نفسك تحفيزًا ذاتيًّا.

ما هو التحفيز الذاتي؟

هو قدرة الشخص منَّا على انتشال نفسه من جو التوتر والإحباط وربما الاكتئاب. إنها قدرته على توجيه بوصلة تفكيره ومشاعره إلى الاتجاه الصحيح، وقدرته على دفع نفسه للأمام.

من منَّا لا تأتي عليه فترات يشعر فيها أنه لا يريد فعل أي شيء، بل وربما يجلس متقوقعًا على نفسه قائلًا لم يعد شيء يهم؟ ولأن مثل هذه الأشياء نمر بها جميعًا، فإليك خمسة أشياء ستساعدك على انتشال نفسك من تلك الحالات التي قد تنتاب أيًّا منَّا عقب الأزمات والإخفاقات والصدمات.

أعدك أن تساعدك تلك النقاط على تحفيزك. فقط خذها على محمل الجد، وقم بتطبيقها، وصدقني ستجدها فارقة.

١- تذكَّر أهدافك

إنه الأمر الأول في التحفيز الذاتي، فاجعله نصب عينيك، وذلك ما حدثتك عنه في بداية هذه الرشفة؛ اكتب أهدافك، اجعلها أمامك، وقسِّمها إلى خطط مكتوبة يومية وأسبوعية وشهرية.

٢- تخيَّل نجاحك

إن الأمر الثاني الذي سيساعدك كثيرًا على تحفيز ذاتك هو تصوُّرك لنجاحك.

ذات يومٍ في بداية دراستي لهذا المجال (مجال تطوير الذات البشرية)، بينما أحضر دورة عن صناعة الهدف، ولم يكن لي وقتها إنتاج أدبي، وكنت قد تركت -مرغمة- مهنة الصحافة التي أعشقها منذ سنوات، وعملت في مجالات أخرى هي الأنسب لدوري كزوجة

وأم في ذلك الوقت.. طلب منا المحاضر أن يكتب كل واحد منَّا هدفه، وأخبرنا أن نتخيل أنفسنا يوم تحقق هذا الهدف، ثم طلب منا كتابة تفاصيل المشهد، وألَّا ننسى التعبير عن مشاعرنا. باختصار، طلب منَّا أن نعيش لحظة تحقق الهدف بأدق تفاصيلها.

يومها أسندت يدي على الطاولة التي أمامي، وأمسكت القلم بيميني، ورأيت المشهد كاملًا أمامي. شاهدت بعيني الصورة التي ما نسيتها أبدًا، وبدأت أكتب ما أراه:

«ها أنا جالسة على المنصة، إنه حفل توقيع أولى رواياتي.. حولي قرَّاء كُثر قرأوا روايتي وأتوا للاحتفال معي إعجابًا بما خطه قلمي، وها هم أبنائي حولي، أرى نظرات الفخر في أعينهم.. أنا سعيدة

بحق!».
كان هذا ما كتبته، أما المفاجأة الحقيقية هي أنني عشت المشهد بكل تفاصيله بعد عام، في حفل توقيع روايتي الأولى «كبوة مهرة»، ثم تكرر مرة أخرى بعد ثلاثة أعوام تلت الحفل الأول، عندما احتفلت في أحد الفنادق الكبرى بحفل توقيع روايتي الثانية «الأخرى». لن أستطيع وصف نشوة تلك اللحظات.
والآن، إنه دورك أنت، اكتب أحد أهدافك.

....

....

تصوَّر نفسك الآن وقد حققت هذا الهدف. اكتب تفاصيلَ كثيرة لمشهد لحظة تحقيقك إياه. احكِ لي ماذا ترى، صف شعورك، من هم الذين تحتفل معهم بتحقيق هدفك؟ أخبرني: كيف تحتفل؟ أين المكان الذي ترى نفسك فيه؟ ما هي الأصوات التي تسمعها حولك؟ ما هي الألوان التي تراها؟ حدثني عن رائحة المكان التي تخترق أنفك.. اكتب كل التفاصيل.

....

....

٣- تذكَّر إنجازاتك
إنه الأمر الثالث في التحفيز الذاتي، فلا أحد لم يُنجز شيئًا في حياته، لكن يوجد الكثيرون ممن يُحقِّرون من شأن أنفسهم، ومن
شأن إنجازاتهم؛ ربما لأنهم لا يرونها.
هناك جزء هام في مفكرتي أكتب عليه الإنجازات الصغيرة. أكتب فيه إنجازاتي التي تسعدني، فتعال لأطلعك على بعضها:
(لقد قرأت ستة كتب في شهرين، تطوعت مع صديقاتي في حملةٍ لجمع ملابس لمستشفى الخانكة للأمراض النفسية، ولقد نجحنا في جمع عدد ستمائة قطعة. جاءتني اليوم مكالمة من عميلة لديّ تُخبرني فيها أنها ممتنة لي بشدة، وتقول إنني قد ساعدتها كثيرًا في استئناف حياتها الزوجية، وعلى الرغم من أن آخر لقاء بيننا كان منذ عدة أشهر إلا أنها لا زالت تذكر كل نصائحي لها، كتبت اليوم قصة قصيرة أشاد بفكرتها زملائي).
كلما انتابتني مشاعر سلبية، فتحت هذا الجزء في مفكرتي وقرأته، لتتحول مشاعري على الفور إلى الأفضل، وتتحسن نظرتي لذاتي.
تمرين
خصص جزءًا من مفكرتك للإنجازات الصغيرة، وابدأ الآن بكتابة بعضها.

....

....

....

٤ - تذكَّر صحتك

الأمر الرابع في التحفيز الذاتي هو ما ألخصه في هذه النصيحة: «افعل هذا لأجل صحتك».

استيقظ مبكرًا.

حاول الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم.

لا تحرم نفسك من ممارسة ولو نوع واحد من الرياضة. افعلها أربعة أيام أسبوعيًّا ولو نصف ساعة في كل مرة، وإن اخترت رياضة المشي فهذا أفضل من لا شيء.

ضع لنفسك قواعد وعادات صحية سليمة، مثل تناول أكل صحي، ومنع السكريات، والتقليل من الملح، وشرب عدد لترات ماء كافية. يمكنك تدريب نفسك على هذا من خلال قراءة الجزء الخاص بقوة العادات.

٥ - تذكَّر علاقتك بربك

إن علاقة الإنسان بربه هي التي تمنحه القوة، وهي التي تشعره بالسند الحقيقي، فلا تتنازل عن الاعتصام بالله. تعلق به، توكل عليه، استشعره إلى جوارك، واستشعر معيته. اقرأ عن أسماء الله وصفاته، وتأمل معاني الأسماء. أرشح لك د. راتب النابلسي لأنه تعمق كثيرًا في هذا الصدد، وستشعر بعد مشاهدة كل فيديو له على اليوتيوب يتحدث فيه عن اسم من أسماء الله الحسنى أنك قد اقتربت إلى الله خطوةً.

والآن، هل علمت كيف تحفِّز ذاتك؟ افعل هذا كثيرًا، فإن ذواتنا تحتاج إلى كثير من التحفيز، حتى تمر بين منعطفات الحياة بثباتٍ وثقة، بل وربما ببساطة ومرونة وحكمة.

ثالثًا: فن إدارة الوقت

عندما يسألني بعض عملائي أو أصدقائي عن سر الإنجازات التي يرونني حققتها في حياتي، رغم زواجي الذي يُعد مبكرًا، وأمومتي لعددٍ من الأطفال، أرد عليهم أن السر بعد استعانتي التامة بالله عز وجل في كل أمور حياتي يكمن في إدراكي المبكر لقيمة الوقت. إنه شيء أريد أن ألفت نظرك إلى أهميته عزيزي القارئ، فوقتك هو أيامك، وأيامك هي عمرك، فإن أضعت وقتك فأنت تُضيع عمرك دون أن تدري.

أتذكر أمي رحمها الله وهي تُكرر حكمة بعينها على مسامعي أنا وشقيقتي في اليوم الواحد مرات ومرات. كانت تفعل نفس الشيء منذ كنا طفلتين وحتى تخرَّجنا من الجامعة.. لا تكف عن ترديد هذه

الحكمة: «الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك». أذكر كم كنا نضيق بهذه الكلمات المتكررة، لكنني الآن ممتنة لأن أمي رحمها الله علمتنا أن تقدير قيمة الوقت هو أمر جلل، وأن الوقت سلاح، إما لنا أو علينا.
سأخبرك باختصار بعض ما تمسَّكت بالقيام به لاستثمار وقتي على الوجه الأمثل:
- التزمت بكتابة خطتي السنوية والشهرية والأسبوعية.
- كنت أكتب خطتي لليوم قبل نومي في اليوم الذي يسبقه.
- حرصت على أن أبدأ يومي بالأعمال الأكثر صعوبةً وتعقيدًا (نصيحة أحببتها من مدرب تطوير الذات «براين ترايسي» في كتابه «Eat that frog»).
- حاربت طوال حياتي معتقدًا غريبًا وشائعًا يقول: إن الإنسان يجب عليه النوم ثماني ساعات يوميًا؛ واكتفيت في أيامٍ كثيرة بالنوم لثلاث ساعاتٍ فقط، فكنت أسمح لنفسي بأخذ ما شاءت من النوم يومًا واحدًا في الأسبوع، أستيقظ فيه دون منبه. هذا قد يختلف من شخصٍ لآخر، لكن ما أريد إخبارك به هو ألا تأخذ من الشائع كل ما يتفق مع تكاسلك، بل انظر في نفسك فأنت مختلف عما تسمع.
عشت مؤمنة أن الله أعطاني أعضاء كثيرة (يدين وقدمين وعشرين إصبعًا.. فمًا وأسنانًا.. لديّ مخّ وأعصاب.. عينين بهما قرنية وشبكية و...)، ولذلك أستطيع أن أفعل أشياءً كثيرة في حياتي، لا شيء واحد كما يقول البعض ممن يدَّعون أنهم لا يستطيعون أن يقوموا سوى بعملٍ واحد. هذا ليس حقيقيًّا، فمن أراد سيفعل الكثير طالما غيره فعل.
- آمنت أن وقتي يجب أن يشتمل على أعمالٍ تطوعية، فمن هنا تأتي البركة في الوقت وفي الصحة والحياة.
- حافظت على احترام مواعيدي مع الآخرين ؛ فاحترامي لقيمة الوقت لديهم هو بالتأكيد جزء لا يتجزأ من احترامي لهم.
- القراءة هي الغذاء الحقيقي لروحي وعقلي، فلم يخلُ منها جدولي اليومي مهما كان مزدحمًا.
- ظل أبنائي خطًّا أحمر في حياتي، لهم الأولوية في وقتي واهتمامي وعطائي منذ ولادتهم، وحتى مماتي بمشيئة الله.
والآن، السؤال لك عزيزي القارئ: هل أنت مُدرك لقيمة الوقت؟ فالإحساس بالوقت يختلف باختلاف الدول، والبشر، والثقافات، العديد من الدول الاستوائية لها إيقاع يومي بطيء، بينما دول العالم الغربي تتحرك بشكلٍ أسرع، ويقدِّر الناس هناك قيمة الوقت، ولقد أثبتت الأبحاث أن اليابانيين لديهم تقدير كبير لقيمة الوقت، ولديهم وتيرة شديدة السرعة للحياة.
وعلى الرغم من أن ثقافة المجتمعات تؤثر على إدراك أبنائها لأهمية الوقت، إلا أن إحساس الإنسان بالوقت في الواقع مسألة
فردية، لا تعتمد على ساعة معلقة على الحائط، فساعتنا الذاتية قد تختلف عن الوقت الحقيقي.

فما مدى تقديرك أنت قارئي العزيز للوقت؟

اختبار الشخصية ٢

هل تقدِّر قيمة الوقت؟

امسك بقلمك لتُجيب عن هذا الاختبار الشخصي، ولا تنسَ أننا لا نرغب في إجابات مُثلى.. فلتكن إجاباتك معبرة عن حقيقتك، ولا شيء سوى ذلك.

١- أشعر بالانزعاج عندما أتأخر عن موعد.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

٢- أشعر بالارتباك عندما أنسى ارتداء ساعتي، أو عندما لا تتوفر ساعة في متناول يدي.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

٣- أجد صعوبة في ترك الوقت يمر دون أن أفعل شيئًا.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

٤- يزعجني أن أظل منتظرًا.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

٥- يغضبني أن أؤجل إنهاء مهمة ما.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

٦- أكتب جدول يومي أو أسبوعي بالأشياء التي سأفعلها.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

٧- أنا ملتزم دائمًا بالمواعيد، وأفي بالمواعيد النهائية (The deadlines)، والالتزامات مع الآخرين.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

٨- أستمتع بأداء عدة أشياء في فترة زمنية قصيرة.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

٩- عندما يكون لدي عدة ساعات حرة، أفكر كيف أستغل هذا الوقت بأفضل طريقة.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

١٠- عندما أتوقع الانتظار لفترة طويلة، أحضر معي عملًا، أو شيئًا أقرأ فيه.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

١١- أنا أفضِّل تخصيص وقتٍ لمشاريع محددة.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

١٢- أحمل معي ورقة لأدوِّن فيها قائمة المهام.

أ- نادرًا

ب- أحيانًا

ج- كثيرًا

وكي نحصل على النتيجة، هيًّا لنقوم بحساب الدرجات سويًّا.

اعطِ نفسك درجة واحدة عن كل إجابة (أ)، ودرجتان عن كل إجابة (ب)، وثلاث درجات عن كل إجابة (ج).

ضع في اعتبارك أن المغالاة في مسألة الإحساس بالوقت، أو عدم إدراك قيمته، كلاهما ليس مفيدًا؛ فالأولى تجعل منه عبئًا ثقيلًا عليك، والثانية تُفوّت فرصتك في إنجاز أهدافك.

الآن، هل قمت بتجميع درجاتك؟ إذًا هيًّا لنعرف ما تقديرك للوقت.

إذا كان مجموع درجاتك ١٢ - ١٩ درجة: أنت لا تشغل بالك بالوقت، ولا تعطي الاهتمام الكافي للقيود التي يفرضها الوقت على حياتك. أنت بالتأكيد تُحبط الآخرين بسلوكك المتراخي، وإحساسك المنخفض بضرورة الوقت. أنت تحتاج للعمل على تقسيم الوقت وتنظيمه، ووضع خطط وجداول لحياتك.

ابدأ من الآن بوضع جدولك لمهام الغد. الزِم نفسك بجدول يومي، ثم جدول أسبوعي. هذا مبدئيًّا، وفي فترة تالية ستقدِّر كم هو مهم أن يكون لديك جدول شهري وسنوي، ولتبدأ أيضًا من هذه اللحظة ببذل غاية طاقتك لتحافظ على المواعيد النهائية (deadlines) لإتمام مهامك.

إذا كان مجموع درجاتك ٢٠ - ٢٩ درجة: أنت لديك تقدير جيد وواقعي للوقت، وتهتم بضرورة إنهاء الأشياء في مواعيدها.

إذا كان مجموع درجاتك ٣٠ – ٣٦ درجة: انتبه يا صديقي، فأنت في طريقك لتصبح مراقبًا للساعة بشكلٍ قهري. درّب نفسك على رؤية الأمور من منظورٍ صحيح، وانتهِ من الأمور المهمة أولًا، فهذا سيعطيك شعورًا بالراحة تجاه الوقت. استرخِ، وتقبَّل فكرة أن بعض المهمات يمكننا تأجيلها إلى الغد دون خسائر جسيمة.

ولأنني لا أرغب في إسهاب الحديث عن فن إدارة الوقت، الذي لا تتسع له الصفحات، فقط سأتناول أمرًا شديد الأهمية، ثم سننتقل مباشرةً إلى النقطة التالية.

هناك سؤال متكرر عن كيفية التعامل مع المهام غير المخطط لها مسبقًا، التي تفاجئنا في يومنا.

إنها تلك المهام التي تقع خارج خططنا، لكنها قادرة جدًّا على إحلال الدمار بجداول أيامنا، لذا أمامك خمس خيارات للتعامل مع هذه المهام:

- انتهِ منها: إن كانت ستستغرق نصف ساعة أو أقل.
- فوِّضها: كلف بها شخصًا آخر.
- أجِّلها: حدد لها وقتًا لاحقًا.
- قسِّمها: إن كانت كبيرة، قم بتقسيمها.
- اتركها: إن لم تكن هامة ولا ضرورية اعطها ظهرك، واستكمل مهام يومك المكتوبة مسبقًا في جدولك.

رابعًا: قوة العادات

أكثر ما شغلني عند إعدادي للكتابة عن هذه الجزئية هو الإجابة عن سؤالين محددين، ألا وهما:

١ - كيف أكتسب عادات جيدة؟

٢- كيف أتخلص من عاداتي السيئة؟

أولا :اكتساب عادات جيدة

أريد في البداية أن نفرِّق بين السلوك والعادة، فالسلوك هو فعلك أو تصرفك، وهو أمر يُمكن تغييره إن رغبت واقتنعت بضرورة ذلك. الأمر يُشبه قرارك بأن تسلك طريقًا، لكنك تجده مزدحمًا، فتفكر في أن تسلك طريقًا آخر، وبالفعل تقوم بهذا الأمر بسهولة.

أما العادة فهي سلوك يتكرر كثيرًا، وبالتالي يُصبح تغيير العادة أصعب من تغيير السلوك، لكنه في الوقت ذاته لا يعُد مستحيلًا، وهذا ما نحن بصدد فعله في هذه الجزئية.

إذا أردت اكتساب عادة جديدة، عليك بفعل ثلاثة أشياء:

تثبيت الوقت، تثبيت المكان، تثبيت المجهود.

مثال: قرارك بممارسة الرياضة وجعلها عادة يومية.. يستلزم ثلاثة أمور:

- المشي كل يوم الساعة التاسعة مساءً، لأن هذا الوقت يوافق انتهاءك من عملك ومهماتك. (تثبيت الوقت).

- المشي حول المنزل، أو المشي في النادي لأنه قريب من عملك. (تثبيت المكان).

- المشي لمدة نصف ساعة يوميًا. (تثبيت المجهود).

استمر على هذا الروتين لمدة شهر، مهما كانت الظروف. نعم يبدو الأمر أطول من المقترحات المعتادة في قوة العادات؛ إذ يقترح البعض واحدًا وعشرين يومًا، ويقترح البعض وقتًا أقل، لكن صدِّقني إن حرصت على المواظبة على عادتك ثلاثين يومًا متواصلة؛ لن تبرحها بعدها أبدًا، وبعد انقضاء الثلاثين يومًا الأولى، تستطيع أن تُزيد المجهود، أي أن تمشي لمدة أربعين دقيقة مثلًا بدلًا من ثلاثين.

لكم استطعت إنجاز أشياءٍ كنت أظنها مستحيلة عن طريق قوة العادات!

عزيزي القارئ، لقد جاء دورك الآن.

ما هي العادة التي ترغب في اكتسابها؟

....

....

....

....

ما هي خطتك الخاصة بشأن ما يلي:

تثبيت الوقت.

....

....

.....
تثبيت المكان.
....
....
.....
تثبيت المجهود.
....
....
.....
ثانياً:التخلُّص من العادات السيئة

إياك أن تكون ذلك الشخص الذي لا يعترف بنواقصه وأخطائه أو الشخص الذي يتهرب من مواجهة نفسه بعيوبها وعاداتها السيئة؛ فأولئك الأشخاص هم المهيَّؤون تمامًا لإهدار أعمارهم فيما لا يُفيد، لأنهم يفتقدون فن الحوار مع ذواتهم، ونعمة التصالح معها، بل ولا أبالغ إن قلت إنهم الأكثر عُرضة للأمراض النفسية.

ولأن كل عادة سيئة كانت في البداية مجرد سلوك ثم تحولت إلى عادة، فكي تُقلع عنها عليك فعل نفس الخطوات الثلاث السابقة، مضافًا إليها خطوة رابعة.

على سبيل المثال، واجه أحدهم نفسه بأن إدمان السوشيال ميديا هو إحدى أكبر مشكلاته، حيث إنه يقضي ساعات طويلة على هاتفه المحمول قد تتعدى عشر ساعات يوميًا. كيف سيتخلص من هذه العادة السيئة؟

تثبيت الوقت:

لن أجلس لتصفح السوشيال ميديا أبدًا إلا في نهاية اليوم، بعد أن أكون قد فرغت من كل مهامي، مهما كانت المغريات.

تثبيت المكان:

سأتصفح السوشيال ميديا بعد عودتي للمنزل، من خلال «اللاب توب» وليس الموبايل، لذا سألغي معظم تطبيقات السوشيال ميديا من «الموبايل».

تثبيت المجهود:

لن أتصفح مواقع السوشيال ميديا أكثر من ساعتين يوميًا.

إيجاد البديل:

يجب أن تضع أمرًا بديلًا عن العادة السيئة.

على سبيل المثال، الشخص الذي ينتوي الإقلاع عن إدمان السوشيال ميديا عليه أن يقرر الالتحاق بدورةٍ تدريبية كان قد أجل فكرتها منذ عدة شهور، أو الاشتراك بالجيم، لأن التخلص من العادات السيئة يحتاج إلى وجود أمورٍ مساعدة لملء الفراغ الذي تتركه العادة السيئة.

هناك قاعدة فقهية تقول: «التخلية قبل التحلية»، والمعنى: أنه

يجب أولًا أن تتخلى عن سلوكٍ خاطئ، لتتحلى بسلوكٍ صائب، وتتخلى عن فكرةٍ سلبية، لتتحلى بفكرةٍ إيجابية.

عزيزي القارئ، لقد جاء دورك الآن.

ما هي العادة السيئة التي قررت التخلص منها؟

ما هي خطتك الخاصة بشأن ما يلي:

تثبيت الوقت.

....

....

.....

تثبيت المكان.

....

....

.....

تثبيت المجهود.

....

....

.....

ما هو البديل الذي حددته؟

....

....

.....

خطوات تساعدك في تغيير عاداتك:

- اصنع قائمة بالعادات التي ترغب في اكتسابها، وقائمة أخرى بالعادات التي ترغب في التخلص منها.

- ابدأ بالتغييرات الصغيرة.

- حاسب نفسك عنها كل يوم ليلًا، ولا تنام إلا وقد انتهيت منها.
- ثبّت لها موعدًا، والأفضل جعلها في بداية اليوم إن كان ذلك سيناسب يومك (تعلّمت من براين ترايسي، في كتابه الصغير حجمًا العظيم أثرًا «Eat that Frog»، أن الأعمال الهامة الثقيلة يجب أن أجعلها في بداية يومي إن أردت إنجازها بحق).
- الالتزام بعادة واحدة لاكتسابها، وأخرى للتخلص منها، وعندما ينجح الأمر تستطيع العمل على عادتين جديدتين، مع المداومة عليهما لمدة ثلاثين يومًا.
- مكافأة الذات عند تحقيق الإنجازات.
- البحث عن محفزات بشكلٍ مستمر.
- خوض تجربة تحديات الثلاثين يوم مع مجموعة من الأصدقاء. إنها من التجارب الممتعة، والتي تساعد على اكتساب عادات جديدة.
أكاد أسمعك تسألني: نشوى هناك سؤال يبعد عن فكرة قوة العادات، لكنه يلح عليّ كثيرًا.. لقد عرفت الفرق بين السلوك والعادة، فماذا عن الطِباع، وهل يمكن تغييرها؟
الطبع هو: ما كان في أصل الإنسان وجَبله الله عليه، فهذا هادئ وهذا عصبي، وهذا جريء والآخر حذِر، وهذا بطبعه مقدام بينما هذا جبان... إلخ.
ودومًا أتذكر رسول الله صلى الله عليه وسلم حينما قال لأشبح بن القيس: «بك خصلتان يحبهما الله ورسوله؛ الحلم والأناة (أي كبح الغضب وعدم العجلة)، قال: يا رسول الله أخصلتان تخلّقت بهما أم جبلني الله عليهما؟ قال: بل جبلك الله عليهما، فقال: الحمد لله الذي جبلني على أمرٍ يحبه الله ورسوله».
فالطبع يا صديقي شيء يشبه لون العينين ولون البشرة والشعر، وهي أمور لم يخترها أحدنا لنفسه، بل خُلقنا بها.
ويتبقى السؤال: هل الطبع يمكن تغييره؟
قد يتغير الطبع بعض الشيء بحسن التعامل وليس بالهدم من أجل البناء، فلا تتوقع إحداهن تغيير الشخص الذي تقدم لخطبتك ولاحظتِ بخله، لا تتوقع تحوُّله بعد الزواج إلى ذلك الزوج الكريم الذي تحلم به.. هذا لن يحدث، لأن البخل تم تصنيفه كأحد الطباع، لكن كل ما تستطيع فعله هو التكيف، والتعامل الأمثل، وليس التغيير الجذري.
خامسًا: دراسة الهدف
إن دراسة هدفك أمرٌ لا يقل أهمية عن تحديده، فالبعض يضعون أهدافًا رائعة، لكن عدم دراستهم لها يجعل تحقيقها أمرًا مستحيلًا.
في خلال الأسطر التالية، سأجعل دراسة هدفك أمرًا يسيرًا، لكنه يحمل قدرًا من التأني والتأمل.
تمرين

اكتب الآن هدفك الأول، الذي تحلم بتحقيقه خلال السنوات الثلاث القادمة. دعنا نبدأ بدراسة هدفٍ واحد، ثم استكمل أنت باقي أهدافك بعد أن أصحبك في رحلةٍ لدراسة هدفك الأول.

هدفي هو:

....

....

.....

هناك تسعة أسئلة ضرورية، ستساعدك في دراسة هدفك، وتوضيح صورته أمام عينيك. تأمل كل سؤالٍ جيدًا قبل الإجابةِ عنه:

لماذا اخترت هذا الهدف تحديدًا؟

....

....

.....

ما هي الفوائد التي ستعود عليك منه؟

....

....

.....

ما الذي سيتغير في حياتك إذا حققته؟

....

....

.....

ما هي العقبات التي حالت دون تحقيقه حتى الآن؟ وما هي العقبات التي يجب عليك تخطِّيها لتحقيقه؟

....

....

.....

هل حددت المهارات والمطلوبات التي تلزمك لتحقيق هذا الهدف؟ ما هي؟

....

....

.....

هل وضعت خطتك لتحقيق هذا الهدف؟ اكتب الخطوات الآن.

....

....

.....

هل وضعت تواريخَ لهدفك؟ اكتب تاريخ البداية وتاريخ الانتهاء منه.

....

....

.....

هل اعتقادك في ذاتك يدعمك لتحقيق هذا الهدف؟ ولماذا؟ (هل ترى نفسك تستطيع؟).

....

....

.....

هل ترى أنك تستحق تحقيق هذا الهدف؟ ولماذا؟ (نظرية الاستحقاق).

....

....

.....

لقد اتفقنا من قبل على أن الهدف يختلف عن الأمنية، فعند إجاباتك عن هذه الأسئلة بتمعنٍ تكون قد انتقلت بهدفك من مرحلة الأمنية إلى مرحلة الهدف ذي الخطوات الواقعية الواضحة واللازمة لتحقيقه.. فالحالم يحلم ويكسل، والناجح يأمل ويعمل.

بعد إجابتك المتعمقة، ستتضح لك حقيقة هدفك، وإن كان هذا الهدف هو هدفك الحقيقي أم لا.

سؤال أخير في ضوء إجابتك عن كل الأسئلة السابقة:

هل ترى أن تحقيق هدفك ممكن أم مستحيل؟

....

....

.....

في ضوء إجابتك، سيكون أمامك خياران لا ثالث لهما:

التأكد من أن هذا الهدف هو هدفك الحقيقي.. وهنا يتوجب عليك أن تنطلق فورًا لتنفيذه.أو تكتشف أنه ليس بالهدف الذي ترغب فيه بحق، وأن هناك عقبات كبيرة تحول دون تحقيقه، فعليك استبداله بهدفٍ آخر. وهنا تبدأ بالإجابة عن هذه الأسئلة مرة أخرى، ولكن فيما يخص هدفك الجديد.

سادسًا: قراءة السير الذاتية للناجحين والمشاهير

ألم يكن حلمك في أحد الأيام لقاء أحد العظماء؟ ألم تتمن قضاء ساعة في حضرته لكنك وجدت الأمر صعبًا، وأن لقاءه مستحيل؟

أريد أن أخبرك أنك مخطئ، وأنك إن توجهت إلى المكتبة وقرأت سيرته الذاتية؛ ستجد نفسك قد جالسته بحق.. ستسمع نبرات صوته عبر القراءة.. وستشعر أنك تعيش معه تفاصيل حياته.. ستقترب منه في مراحل عمره المختلفة، وستعرف أدق أسراره.

إن قراءتك للسير الذاتية للعظماء والناجحين هي أحد الأمور الملهمة، والقادرة على تغيير حياتك بشكلٍ أشبه بالعصا السحرية التي تمسك بها إحدى الساحرات الطيبات في قصص المكتبة الخضراء.

أرجوك تذكر هذه الجملة عند الانتهاء من قراءة واحدة من السير ذاتية: «إنها لن تتركك أبدًا كما كنت قبل قراءتها».

يمكنني الآن أن أقترح عليك بعض السير الذاتية الرائعة، ولا يهم بأيهم ستبدأ.

سير ذاتية ملهمة

رحلتي الطويلة من أجل الحرية (نيلسون مانديلا)

نيلسون مانديلا هو السياسي المناهض لنظام الفصل العنصري في جنوب إفريقيا، وهو الثوري العظيم الذي شغل منصب رئيس جنوب إفريقيا ١٩٩٤-١٩٩٩. كان أول رئيس أسود لجنوب إفريقيا تم انتخابه في أول انتخابات متعددة وممثلة لكل الأعراق.

إن نيلسون مانديلا يُعدُّ أحد أبرز شخصيات عصرنا وأكثرها إلهامًا. كتب سيرته الذاتية بعد أن قضى عمرًا بأكمله وهو يتأبَّطُ الورقة والقلم لتدوين الأفكار والأحداث والمصاعب والانتصارات، وقام بفتح أرشيفه الشخصي الذي يشكِّل مدخلًا غير مسبوقٍ إلى حياته.

في هذه السيرة الذاتية، ستتعرف على الوجه الآخر لمانديلا من خلال رسائله التي كتبها في أحلك ساعات السجن، الذي تعرَّض له على مدار سبعة وعشرين سنة، ومسودَّة الجزء غير المنتهي من كتاب (مشوار طويل نحو الحرية) والملاحظات التي دوّنها، بل وستجد خربشات كتبها خلال الاجتماعات، وأحلام مزعجة في زنزانته داخل سجن جزيرة روبن، وكذلك يومياته خلال مسيرة نضالاته المناهِضة للتمييز العنصري في بداية الستينيات.

قصة حياتي (شارلي شابلن)

ستتعرف في هذه السيرة الذاتية العظيمة على شارلي شابلن، الممثل الإنجليزي الشامل، المؤدي، المبدع، المؤلف، المخرج، والمنتج، الذي وِلِد في ١٦ إبريل عام ١٨٨٩، وصُنفت معظم أفلامه كأفضل أفلام في التاريخ. ليس هذا فقط ما يدعو للإعجاب بشابلن، فلقد استطاع أن ينتزع الضحك في أفلامه دون إصدار كلمة واحدة، وحقق جماهيرية من كل الطبقات، لكن لم يكن شابلن شخصية مؤثرة على الصعيد الفني فقط، بل على الصعيد السياسي أيضًا.

لقد ولِد شابلن لأبوين منفصلين يعملان بالتمثيل، وعاش مع أمه وأخيه من أمه (سيدني) في فقرٍ مُدقّع بعد أن تركت أمه التمثيل، وآه من وصف شابلن لهذا الفقر! لقد وصف حياتهم بعد أن باعوا كل ما يملكون من أثاث، حتى ارتدى هو وأخوه ملابس وأحذية أمهما، بعد إضفاء بعض التعديلات عليها! ولم تنته مأساته عند هذا الحد، بل جُنت أمه وتم إيداعها مصحة أمراض عقلية، وتم إيداعه هو وأخاه بدارين منفصلين لرعاية الأطفال، حتى حكمت المحكمة بإيداع الطفلين لدى أبيهما، وهناك عاشا مع زوجة أبيهما وطفلها ذي الأربع سنوات حياةً تفيض أيضًا بالمعاناة.

لقد كان شابلن أسطورة بمعنى الكلمة. إنه الرجل الذي عاش ٨٨ عامًا، لم يَكُف فيهم لحظة عن الإبداع. عاش بطلًا في السينما

الصامتة، وزعيمًا في السينما الناطقة، وملهمًا إلى اليوم. إن القارئ لهذه السيرة سيجد فيها كنزًا إنسانيًّا فريدًا.

عصر العلم (أحمد زويل)

إنها سيرة ذاتية بالغة الأهمية، عن العالم المصري الكبير الحائز على نوبل في الكيمياء عام ١٩٩٩ أحمد زويل، الذي غيَّبه الموت في أغسطس ٢٠١٦ بعد صراعٍ مع مرض السرطان. اخترع زويل ميكروسكوب يقوم بتصوير أشعة الليزر في زمنٍ مقداره «فيمتو ثانية»، يمكن من خلاله رؤية الجزيئات أثناء التفاعلات الكيميائية.

في هذه السيرة، نعيش رحلة العالم الكبير الذي ولد في محافظة البحيرة القريبة من الإسكندرية شمال مصر إلى لوس أنجلوس الأميركية. تلك الحياة التي جسَّدها في مذكراته وبعض كتبه العلمية المنشورة باللغة العربية.

«الغربيون ليسوا عباقرة، ونحن لسنا أغبياء، لكن الغرب يساعد الفاشل حتى ينجح، ونحن نحارب الناجح حتى يفشل». هكذا قال زويل في مذكراته (رحلة عبر الزمن)، التي حررها الصحفي المصري أحمد المسلماني، ويسرد فيه سيرة زويل منذ رحلته للتعلم في الإسكندرية، حتى حصوله على بعثة علمية في جامعة بنسلفانيا، وصولًا إلى دخوله عالم الأبحاث والتجارب العلمية، ثم توصُّله للفيمتو ثانية والترشح لنوبل. ولقد قام الأديب العالمي نجيب محفوظ بكتابة مقدمة الكتاب، وأشاد فيها بموضوع الكتاب وخطورته، وبكاتب الكتاب وعظمته، كما أنه تنبأ له بالحصول على جائزة نوبل مرة ثانية.

قصة كفاحي (هتلر):

هل يلزم أن نقرأ السير الذاتية لهؤلاء الذين نرى فيهم القدوة فقط؟! الإجابة التي أميل إليها هي لا؛ فمن المهم أن نرى كيف يفكر الآخرون، وأن نعرف كيف يبرر المهووسون هوَسهم، ونتأمل جيدًا خلفيات من نختلف معهم. إن اتفقت معي عزيزي القارئ في هذا الرأي، هنا فقط يمكنك أن تبدأ في قراءة السيرة الذاتية لهذا الزعيم الدموي، وهي عبارة عن كتاب سياسي لأدولف هتلر، يعكس تفكير صاحبه،

ويشرح بعضًا من أفكاره، وتفهم منه كيف نشأت تلك الأفكار في عقله ثم ترسخت في شخصيته. الكتاب جزء من سيرته الشخصية التي كتبها في السجن، وأراد بها نشر مبادئه وقصصه
وحكاياته السياسية.

العنوان الأصلى لهذا الكتاب (أربع سنوات ونصف من الكفاح ضد الأكاذيب والغباء والجبن)، الذي نصحه الناشر باختصاره إلى (كفاحي) فقط، وقسَّم الكتاب إلى مجلدين، نشر الأول عام ١٩٢٥ والثاني عام ١٩٢٦.

في البداية، يروي هتلر قصة طفولته المليئة بالأحداث، حيث إنه ولد فى مدينة (برونو)، وهي مدينة صغيرة تقع على الحدود الفاصلة بين ألمانيا والنمسا. ثم تحدث عن طموحه منذ صغره، ورغبته في أن يكون شخصية سياسية شهيرة، على عكس والده الذي عمل موظفًا جمركيًا. كتب هتلر عن ولعه بالقراءة، وخاصة في كتب التاريخ التي تتحدث عن الجيش الروسي وحروبه مع فرنسا عام ١٨٧٠. حكى كيف أنه انتقل فى عام ١٩٠٧ إلى فيينا، في محاولةٍ منه لتحقيق حلمه ليصبح رسامًا مشهورًا، ولكن سرعان ما انتهى هذا الحلم نتيجة رسوبه في امتحان دخول كلية الفنون الجميلة، ومن هنا تطوع في الجيش، حيث بدأت الحكاية العرقية الرهيبة.

أنا ملالا (ملالا يوسفزاي)

إنها السيرة الذاتية للفتاة الباكستانية ملالا، التي ناضلت بشدة من أجل الدفاع عن حقها في التعليم، فحاولت حركة طالبان اغتيالها.

ولدت ملالا عام ١٩٩٧ في منطقة (مينغورا) شمال غرب باكستان، ويعتبر والدها يوسف زاي هو الملهم الأساسي لأفكارها، حيث كان يدير مدرسة خاصة لتعليم الفتيات والأطفال في منطقته؛ مشجعًا ابنته على التعلم والتفكير بحرية. لقد تعرض يوسف زاي لتهديدات بالاغتيال وقتل عائلته، بسبب إصراره على إبقاء أبواب المدرسة مفتوحة لكل من يرغب بالتعلم، لكنه لم يتصور أن الوحشية ستصل لمحاولة قتل فتاة عمرها ١٢ عامًا!

وفي أوائل سنة ٢٠٠٩، كتبت ملالا تَدوينةً تَحت اسم مستعار لقناة البي بي سي، عن تَفاصِيل حياتها تحت سَيطرةِ طالبان على المنطقة، وعن وجهة نظرها في تعليم الفتيات في وادي سوات. عقب ذلك، أجريت معها لقاءات عديدة، وصوَّر آدم إيليك -الصحفي في مجلة نيويورك- فيلمًا وثائقيًّا عن حياتها في ظل هذه الظروف الصعبة، مما دفع الكثيرين للتعاطف مع قضيتها، وتم ترشيحها
لجائزة الأطفال للسلام العالمي.

لكن المنعطف الحقيقي في حياتها حدث في ٩ أكتوبر ٢٠١٢، بينما كانت تستقل حافلة مَدرستها، حيث قام مُسلح بالصُّعودِ إلى الحافلة وناداها باسمها، ثم وَجَّهَ مُسَدسهُ نحو رأسِها وأطلق ثلاث رصاصات! أَصَابَت إحدى الرصاصات الجانِب الأيسر من جَبِينِها وتوجهت تحت الجلد على طول وجهها. أصِيبت

ملالا إِصَابةً بليغة، وبقيت فاقِدةً للوعيّ لفترة، ثم تَحسنت حالتها بشكلٍ كافٍ لاحقًا، ليتم نقلها إلى مستشفى الملكة إليزابيث ببرمنجهام بانجلترا مِن أجل إخضاعها لإعادة تأهيلٍ شاملة.
في عام ٢٠١٣ أصدرت ملالا سيرتها الذاتية (أنا ملالا)، ولعل أجمل ما قالته فيها:
«لم ندرك أهمية أصواتنا إلا عندما أُجبرنا على الصمت».
إن ملالا تخبرنا أن السلاح قد يستطيع إجبار الإرهاب على التراجع، لكن التعليم هو الوحيد القادر على إنهائه بشكلٍ تام.
لقد فازت ملالا بجائزة نوبل للسلام عام ٢٠١٤، كما صنفتها مجلة تايمز كواحدة من أكثر ١٠٠ شخص تأثيرًا في العالم لثلاثة أعوام على التوالي، وفازت بجائزة سيمون دي بوفوار لحقوق المرأة، وهي اليوم سفيرة للنوايا الحسنة، كما افتتحت منظمتها الخاصة لرعاية شؤون الإنسان والمرأة وتدعى «Malala Fund».
لقد وقفت الفتاة التي تحدت الإرهاب والموت على المنصة لتتسلم أهم جائزة في العالم، وهي دون السابعة عشر من عمرها، وتقول للجميع: «أنا ملالا ومن حقي أن أتعلم».
قصة حياتي العجيبة (هيلين كيلر)
«أنا عمياء ولكنني أبصر. أنا صمَّاء، ولكنني أسمع».
إنها (هيلين كيلر)، التى روت قصتها في هذا الكتاب: (قصة حياتي العجيبة). ولدت كيلر في عام ١٨٨٠، وبدأت تتكلم قبل أن تكمل سنتين، لكنها أصيبت بحمى قرمزية أفقدتها السمع والبصر والنطق مرة واحدة. وكان لمُعلمتها في المدرسة دورٌ عظيم في حياتها، إذ أصرت على إقناعها أنها تستطيع التواصل مع العالم، مستعينة بحاسة اللمس وبما لديها من عقل ذكي.
واجهت هيلين جميع التحديات، حيث أكملت تعليمها وتفوقت، ثم
درست القانون، وحصلت على درجة الدكتوراة في الأدب الإنساني من اسكتلندا، وألفت الكتب، وألقت المحاضرات، وسافرت إلى كل أرجاء العالم لتدافع عن قضية المكفوفين. استطاعت بالفعل أن تبرهن أن الإنسان يستطيع أن يحقق المعجزات فى كل مكان وزمان، طالما لديه الإرادة القوية. ها هي تقول في هذا الكتاب:
«ليس صحيحًا إن حياتي تعسة على الرغم من كل مررت به من صعوبات، فإن لكل شيءٍ جماله حتى الظلام والصمت».
الفتاة الأخيرة (نادية مراد):
إنها قصة هذه الفتاة العراقية الشابة مع الأسر، ومعركتها ضد تنظيم داعش. لقد قامت أمل كولوني بكتابة التقديم لهذه المذكرات، وستجد في الرشفة الخاصة بتجاوز المحن تلخيصًا لجزءٍ من معاناتها.
صفحات من تجربتي (عثمان أحمد عثمان)

في هذه المذكرات الهامة، يعرض عثمان أحمد عثمان تجربته، منذ طفولته في مدينة الإسماعيلية في مصر، حيث ولد لعائلة فقيرة. تُوفي والده عندما كان يبلغ من العمر ثلاث سنوات، لكنه رغم صعوبة الأمر التحق بكلية الهندسة. لم يكن يمتلك المال الخاص برسوم الجامعة، أو إيجار السكن، لكنه استطاع أن يحصل على منحةٍ دراسية من الجامعة، وأقام مع شقيقته الكبرى، وكان يذهب إلى الجامعة سيرًا على قدميه لمسافةٍ طويلة للغاية.

يحكي في مذكراته عن بدايته كمقاول صغير، حتى صار على رأس واحدة من أكبر شركات المقاولات في الشرق الأوسط. إنه الكفاح في شكل كلمات. يحكي أيضًا عثمان أحمد عثمان عن تجربته السياسية المرتبطة بالرئيس السادات.

ولأن قائمة السير الذاتية الملهمة لا زالت طويلة، أرشح لك أيضًا:

مذكرات فيرجينيا وولف، التي تروي فيها يوميات امرأة عاشت شغف الأدب والكتابة إلى أقصى حد.

ستيف جوبز، الذي كتبه ولتر أزاكسون.

قصة سنغافورة (مذكرات لي كوان يو) رئيس سنغافورة الأسبق.

حياة قلم (عباس محمود العقاد).

آينشتاين، الذي كتب سيرته الذاتية ولتر إزاكسون.

أثقل من رضوى (رضوى عاشور).

يوميات دراجة نارية (تشي جيفارا).

الرحلة - أيام طالبة في أمريكا (رضوى عاشور).

حرب أكتوبر (سعد الدين الشاذلي).

ماذا علمتني الحياة (جلال أمين).

عشت مرتين (حمدي قنديل).

مالكوم إكس، الذي كتبه هالي بيري.

الأيام (طه حسين).

مذكرات الفنان يوسف وهبي، الذي كتبته راوية راشد.

مذكرات الفنان نجيب الريحاني.

مذكرات الفنانة ليلى مراد.

الخالدون مئة أعظمهم محمد صلى الله عليه وسلم الذي ترجمه وصاغه الكاتب أنيس منصور، عن كتاب مايكل هارت (المئة الأكثر تأثيرًا في التاريخ). هذا الكتاب الرائع يحتوي على سير ذاتية مختصرة لمئة شخصية.

إن قراءتك لسيَر الناجحين وغوصك فيها بمثابة تناولك لرشفة نجاح مكثفة، فلتتناولها، وهنيئًا لك.

سابعًا: المرونة

تقول الحكمة: «لا تكن صلبًا فتُكسر، ولا لينًا فتُعصر».

المرونة هي تلك الصفة الرائعة، التي يستطيع الإنسان اكتسابها بالتدريب والمثابرة، والتي لا يسع شخص النجاح والتميز بدونها.

المرونة هي قدرة الفرد على التأقلم، وإمكانيته تغيير خطته ووضع بدائل لتصوراته في حال فشلها.

دعنا نبدأ بتقييم مرونتك، حتى تعلم أين تقف منها.

اختبار الشخصية ٣:

هل أنت شخص مرن؟

أجب عن هذه الأسئلة مختارًا إما الإجابة (أ) أو (ب).

١ - نال إعجابك حذاء في أحد المحلات، لكن مقاسك ليس موجودًا:

أ. تختار حذاءً آخر مماثلًا.

ب. تطلب منهم عمل طلبية خاصة من أجلك.

٢ -هل تسمح لشريك حياتك بالقيام ببعض التعديلات على المنزل، حتى لو لم تكن توافق ذوقك الخاص؟

أ. نعم.

ب. لا.

٣-مصفف الشعر الخاص بك مشغول:

أ. تذهب إلى مصففٍ آخر.

ب. تقوم بأخذ موعدٍ في اليوم الذي يليه.

٤ -هل سبق لكِ إلغاء موعد دون الشعور بالذنب؟

أ. نعم.

ب. لا.

٥-جارك (جارتك) شخصية لطيفة لكنه يتحدث كثيرًا:

أ. تستمع إليه قليلًا ثم تحاول الانسحاب بلطف.

ب. تتجنبه.

٦-جاء أصدقاؤك إلى منزلك دون سابق إنذار:

أ. تسعد لرؤيتهم.

ب. تنزعج قليلًا.

٧-اكتشفت أنه ينقصك أحد المكونات الأساسية للعشاء، قبل أن يصل الضيوف بساعة:

أ. تستعين ببديلٍ عنه.

ب. تتوقف عن عمل أي شيءٍ وتذهب إلى السوبر ماركت لشرائه.
٨-تخطط للحصول على يومٍ هادئ، لكنك تلقيت اتصالًا من صديقك يطلب منك أن تحل محله في العمل.
أ. توافق.
ب. تخبره أنك مشغول.
اِعط نفسك ١٠ درجات لكل إجابة (أ) ولا شيء لكل إجابة (ب): إذا تراوحت درجاتكِ بين ٧٠ و٨٠: أنت شخص مرن، قادر على التعامل ببساطة مع تغيرات الحياة، ولديك القدرة على التكيف مع أي وضعٍ أو ظرف قد يصادفك.
إذا تراوحت درجاتكِ بين ٤٠ و ٦٠: أنت شخصية متوازنة، لكنك تؤمن أن المرونة نوع من التنازل، لذا تجد صعوبة في أن تكون مرنًا عندما يتعلق الأمر بالأشياء التي تحبها.
إذا كانت درجاتكِ ٣٠ أو أقل: أنت تعرف جيدًا ما الذي تريده في الحياة، لكنك لست مرنًا في حياتك، مما يجعلك تفقد المتعة في الحياة، وتفوِّت على نفسك الاستفادة من الفرص الجديدة التى تأتيك من حيث لا تتوقع.
لكي تتمتع بالمرونة، لا بُدَّ أن تعلم أن هناك العديد من الطرق للوصول إلى هدفك، وأن عليك وضع خطة أساسية وخطة بديلة في حال فشل الخطة الأساسية، وعليك تدريب نفسك على قبول الآخرين مهما اختلفوا معك، والتعايش معهم رغم اختلافهم، واعلم أن الحياة تتسع لك ولهم، وأن الله خلقنا مختلفين.
لا تترك الشعور بالعجز يفسد عليك أيامك، كلنا فشلنا يا عزيزي، وكل الناجحين والعظماء فعلوها قبلك، لكنهم تجاوزوا الأمر بإصرارٍ وتحدٍ. ارضَ بما قسمه الله لك، فهناك أمور قدرية لا حيلة لك فيها، وينبغي عليك تقبُّلها كما هي.
كن أكثر مرونةً في عملك وفي تعاملك مع الآخرين، مع قبول بعض الاستثناءات. وكما ذكرت في بداية الكتاب، أن الحياة علمتني ألا أستنكر فعل أحدهم فأقول لو كنت مكانه ما تصرفت مثله، لو كنت مكانه لفعلت كذا وكذا. أنت أيضًا عزيزي القارئ أبدًا لست مكان أحدهم، فكل منا تحكمه خلفيات مختلفة، وطريقة نظرتنا للحياة مبنية على عوامل تخص كل واحدٍ على حده؛ طفولته، نشأته، بيئته، معتقداته، هؤلاء الذين غدروا به، هؤلاء الذين كرهوه، وغيرهم الذين أحبطوه، من قسوا عليه وانهالوا عليه باللكمات في ذات الوقت الذي كان يتوقع منهم القبلات.. فلا تهزأ من تصرفات الآخر، ولا تقلل أبدًا لو كنت مكانه. صدقني.. أنت لم تكن يومًا مكانه.
إذا فهمت هذا الأمر جيدًا، ستكون أكثر مرونة في تعاملك مع الآخرين وفي نظرتك لتصرفاتهم، ولن تمنع حنوَّك عليهم جراء أخطائهم.

المرونة النفسية

هناك أنواع كثيرة من المرونة، لعل أهمها ما نركز عليه في مجال المساعدة الذاتية وتطوير الذات، وهي المرونة النفسية.

تعد المرونة النفسية أهم مفاتيح النجاح التي يمكن أن يمتلكها الشخص، حيث بها يستطيع التحكم في نفسه والسيطرة عليها، والتأقلم مع التحديات والصعوبات التي تستجد وتواجهه، فلا يصدمه مقاطعة خطته المبدئية، وإنما ينتقل بسرعةٍ لمرحلة إيجاد الحلول، مما يمكنه من فتح طرق الوصول إلى أهدافه سريعًا، ولهذا، فالشخص المرن يكون قادرًا على التحكم في حياته وتحقيق أهدافه.

الفأر والذبابة

كن الفأر ولا تكن الذبابة

في واحدة من التجارب وضع العلماء ذبابة بين ازجاج وسلك نافذة كبيرة مغلقة، عندما أرادت الذبابة الخروج من النافذة، ظلت تحوم في نفس مكانها طويلًا حتى خارت قواها وماتت، دون أن تلتفت إلى ثقب موجود في الطرف السفلي بالسلك كان يمكنها الخروج منه، لكنها لم تُحاول تغيير الطريقة التي تفكر بها، فكان هذا سلوكها، وكانت تلك عاقبتها.

أما الفأر، فحين وضعه العلماء في متاهةٍ في آخرها قطعة جبن، حاول الفأر بطرقٍ كثيرة الوصول إلى الجبن، وبالفعل نجح في النهاية. هنا، أعاد العلماء الفأر مرة أخرى للمتاهة، لكنهم غيَّروا مكان قطعة الجبن. ذهب الفأر في البداية إلى المكان الذي حصل فيه على قطعة الجبن في المرة السابقة، لكنه لم يجدها، فما كان منه إلا أن غيَّر استراتيجيته، وبدأ بحثًا جديدًا، وظل يحاول بطرقٍ شتى حتى وجد قطعة الجبن مرة أخرى.

الذبابة اتسم تفكيرها بالجمود، فماتت فاشلة.. أما الفأر فاتسم تفكيره بالمرونة الشديدة، واختار تغيير طريق بحثه، حتى وصل أخيرًا إلى هدفه.

إن المرونة النفسية تُعتبر فرعًا من فروع علم النفس المعاصر، حيث تعكس تفاعل المرء الإيجابي مع ما يتعرّض له من متاعب وصدمات في حياته، وتشمل المرونة النفسية التعامل مع بُعدين:

حالة الخطر أو الصعوبات وتعرض الفرد لتهديد معين.

التكيّف ومواجهة الحادث بطريقة إيجابية، على الرغم مما أحدثه من تأثيرات سلبية على نفسية هذا الإنسان.

والجدير بالذكر، أنّ علماء النفس لا يتعاملون مع المرونة النفسيّة على أنّها سلوك فردي وطابع يميزه، بل يتعاملون معها كعمليّة يمكن تعديلها، وينبّهون إلى أنّ الأشخاص ذوي المرونة النفسية يتعاملون مع الضغوطات باعتبارها تحديَّات تستحق اكتسابها والتعلم منها.

ما هي السمات التي يتحلى بها ذوو المرونة النفسية؟

- تقبُّل النقد والتعلم من الأخطاء: إذ يمتلك الشخص المرن نفسيًّا القدرة على التعلم من أخطائه، والاستماع إلى نصائح غيره وملاحظاتهم، محاولًا الاستفادة من جميع الانتقادات أيًا كان مصدرها.
- القدرة على اتخاذ القرار المناسب: وذلك نتيجة شعوره بالمسؤولية التي تدفعه لدراسة المواقف جيدًا، ومن ثمَّ اتخاذ القرار الملائم دون أي تردد.
- الاتسام بروح المرح: إذ يتميز بكونه صاحب شخصية قادرة على نشر الفرح وإدخال السعادة على نفوس المحيطين به، ويضفي بُعدًا إيجابيًا على حياتهم.
- الاستقلال: فهو شخص متكيِّف مع نفسه في البداية، ويعرف جيدًا ما له وما عليه.
- القدرة على تكوين علاقات: لما لديه من قدرة على التعامل الاجتماعي، والعقلي، والنفسي مع المحيطين به، وتكوين العلاقات الصحيحة والسليمة.
- التسامح: وذلك لقدرة المرونة النفسية على منح أصحابها قرار ترك المكابرة والعناد والإصرار على الخطأ، وجعلهم أكثر قدرة على الاعتذار عن أخطائهم.

معوِّقات النجاح

إنها تلك المعوِّقات والعقبات القادرة على الحول بينك وبين أهدافك التي تمنعك عن تحقيقها. وكما تحدثنا من قبل عن المقوِّمات السبع الضرورية للنجاح، سأحدثك هنا عن المعوِّقات السبع أيضًا.. وكما إنني لم أستطع سابقًا حصر كافة المقومات، واكتفيت بما رأيته ضروريًّا منها، فها أنا أفعل نفس الشيء من جديد. أما عن سبب ذكري للمعوقات بينما نحن على وشك مغادرة
هذه الرشفة الهامة، فلأنني مؤمنة بأنه يتوجب علينا معرفة عدونا وملاحظته جيدًا، حتى نستطيع محاربته والتغلب عليه.

لنتحدث عنها بإيجازٍ شديد.

أولًا: عدم وضوح الهدف.

ثانيًا: التعثر في الصغائر.

ثالثًا: التباطؤ.

رابعًا: التشتت وعدم التركيز.

خامسًا: عدم الثقة بالنفس.

سادسًا: الفشل.

سابعًا: المحبطون.

العائق الأول: عدم وضوح الهدف

ابدأ وعينك على النهاية، وإياك أن تكون ذلك الصياد الذي ذهب إلى الغابة، وقد حمل معه بندقيته وعدة صيده كاملة، لكنه بعد أن وصل وقف يتلفت يمنة ويسرة، ووجد أن الوقت يمر منه دون أن يصطاد

شيئًا، ثم إذا به يكتشف فجأة أنه لم يُعدّ مسبقًا ماذا سيصطاد!!
لفتة:
اجعل هدفك واضحًا أمام عينيك وضوح الشمس.
العائق الثاني: التعثر في الصغائر
في طريقك نحو هدفك، لا تجعل صغائر الأمور -التي ستقابلها حتمًا- تُلهيك أو تُثنيك عن هدفك الأساسي. ارفع شعار (ترفَّع عن الصغائر)، فبعض الأمور الصغيرة قد تكون هي أكبر المعوقات في تحقيق هدفك.
يحضرني هنا نموذج رائع، ألا وهو نيلسون مانديلا، السياسي العظيم المناهض لنظام الفصل العنصري في جنوب إفريقيا، الذي بسبب ذلك أُلقي القبض عليه في عام ١٩٦١ بتهمة الاعتداء على أهداف حكومية، ثم أُدين بالتخريب والتآمر لقلب نظام الحكم، وحكمت عليه محكمة ريفونيا بالسجن مدى الحياة. لقد بقي مانديلا بالسجن سبعة وعشرين عامًا، وانتشرت حملة دولية عملت على الضغط من أجل إطلاق سراحه، ولكن متى تحقق هذا؟ لقد
أطلقوا سراحه في عام ١٩٩٠!
سبعة وعشرون عامًا من السجن والظلم لم تثن مانديلا عن هدفه الأساسي، بل اعتبر كل الأمور دونه متناهية الصغر، فخرج مانديلا من السجن ليستكمل مسيرته نحو هدفه الأساسي، ووصل إليه، وصار أول رئيس أسود لجنوب إفريقيا في الفترة ما بين ١٩٩٤- ١٩٩٩.
هنا يتجلى الموقف الذي أود التركيز عليه، وهو موقف أعضاء طاقم حرسه الخاص من السود، والذين فوجئوا يوم توليه الرئاسة أن من بينهم أفرادًا من البيض، فاعترضوا؛ فكيف له أن يعيِّن حرسًا له من هؤلاء الذين تسببوا في سجنه وقهره عمره بأكمله؟! أخبروه باعتراضهم، فما كان منه إلا أن ابتسم معقبًا بجملة واحدة: «أنا أُحارب العنصرية». إنه يطبق عمليًّا ما دعا إليه وأعلنه هدفًا له.
لفتة:
عندما تتعثر في الصغائر -وبالتأكيد سيحدث هذا مرات عدة، طوال سيرك على الطريق نحو الهدف- ارفع قدمك عنها، وسر نحو هدفك، ولا شيء آخر.
يقول إلينور روزفلت: «العقول العظيمة تتحدث بشأن الأفكار، والعقول العادية تتحدث بشأن الأحداث، أما العقول الصغيرة فتتحدث دائمًا عن الناس».
منذ فترة، التقيتُ صدفةً بإحدى زميلات الدراسة، فتبادلنا السلامات، وتذوقنا سريعًا بعض الرشفات من الذكريات، وسألت كل منا الأخرى عن أحوالها. أخبرتني أنها قد طُلقت من زوجها الذي أعرفه جيدًا، وأعرف أيضًا أنهما قد تزوجا عن قصة حبٍ كبيرة، ولديهما ثلاثة أطفال. على مدار لقاءاتي المتتالية بها بعد ذلك، أخذت تحكي لي كيف استحالت العشرة بينهما، وقالت لي في إحدى المرات بانفعالٍ شديد

وتأثرٍ بالغ إن من أكبر عيوبه -التي آلمتها- أنه كان لا يشكر لها أي شيءٍ تفعله، ولا يُقدِّر لها تعبها معه، ولا تضحياتها المستمرة كأم وزوجة وامرأة عاملة في الوقت ذاته، وأنه... وأنه... استمعت إليها كثيرًا، ثم فاجأتها بسؤال: ماذا كان هدفك الأساسي عند الزواج؟، حملقت في وجهي كأنني وجهت إليها صفعة وليس سؤالًا طبيعيًّا جدًّا، ثم قالت: كان هدفي أن أمتلك حياة سعيدة، وأن يكون لدي أبناء يعيشون في كنف أب وأم.

إذًا لم يكن هدفك أن تتزوجي من رجلٍ يلاحقك بكلمات الشكر والثناء. ابتلعت ريقها بصعوبةٍ وقالت في كلماتٍ متقطِّعة:لا.. لكنه كان يجب أن يُقدر، كان...، وهنا اضطررت لمقاطعتها قائلة:يا عزيزتي، ومن قال لكِ إنه لا يُقدِّر؟ أظن أن مشكلته هي عدم التعبير وليس عدم التقدير.. فمشكلتكما هي اختلاف لغة الحب عند كليكما، والتي لم تحاولا اللجوء إلى متخصص في العلاقات الزوجية لمساعدتكما على حلها.

ورغم نصحي المستمر للأزواج والزوجات بضرورة التعبير لشركاء حياتهم عن تقديرهم وامتنانهم، إلا أنني أيضًا لا أنصح من لا يمكن لشريكه التعبير أن يكون الحل لمشاكلهما هو الطلاق! ودعيني أخبرك بشيءٍ هام، فأنا أرى أنكِ تخليتِ عن هدفك الأساسي، وتعثرتِ في صغائر الأمور، التي كان يمكنك تجاوزها في سبيل الوصول إلى هدفك الحقيقي، الذي أراه كان عظيمًا.

عزيزي القارئ.. اعلم أنك في طريقك نحو هدفك ستواجه حواجز في شكل آلام؛ ألم الصبر، ألم الانتظار، ألم الاختيار، ألم الكفاح، ألم بذل الجهد المضني.. لكن ثق أنك بمجرد عبورك لهذه الآلام ستُفتح لك أبواب النجاح. وكما قال جلال الدين الرومي:

«في اللحظة التي تتقبل فيها كل شيء حتى الآلام.. سيفتح لك الباب».

لفتة:

ترفَّع وتغافل وتجاوز عن الصغائر.. وستعبُر.

العائق الثالث: التباطؤ

كثير من أحلام البشر لا يكون أمام تحقيقها مستحيلات أو حواجز منيعة، إلا أن المعظم يظلون بعيدين كل البعد عن تحقيق أحلامهم، ويكون التباطؤ هو السبب الرئيسي.

لذا، حينما يكون لديك هدف مكتوب اختبرته بالأسئلة التسعة -التي تحدثنا عنها من قبل في الجزئية الخاصة بدراسة الهدف- ابدأ رحلة السعي إليه على الفور. حدد له مدة زمنية، وليكن شعارك: «طريق الألف ميل لا بُدَّ أن يبدأ بخطوة».. فلتخطُها الآن.

«السرعة التي تسير بها ليست مهمة، ما دمت لن تتوقف عن السير». فيلسوف صيني

العائق الرابع: التشتت وعدم التركيز

هل تعلمت من قبل كيف تُركِّز؟ كم من المرات منذ طفولتنا سمعنا من والدَينا أو من أساتذتنا هذا الأمر: «ركززززززز»؟ نعم كانوا يقولونها هكذا ممطوطة، أو زاجرة. كانوا يقولونها بضيق، أو بصيغة

تعجب. كانوا مستائين بشدة من عدم قدرتنا على التركيز، لكن تبقى المفاجأة، لم يعلمنا أحدهم كيف نصب تركيزنا على أمرٍ بعينه! لم يخبرونا كيف لا يتشتت تفكيرنا، فنمسك بتلابيب أنفسنا في كل مرةٍ غير قادرين على التركيز، سارحين في ملكوت الله، مفكرين في موضوعاتٍ عظيمة أو تافهة لا يهم، ولكنها ليست نفس الموضوعات التي طُلب منا التركيز فيها.

دعوني في البداية -وقبل أن أعطيكم الوصفة السحرية للتركيز- أُعرِّف التركيز بأنه أعلى درجات الانتباه، وهو قدرة المرء على تجاهل جميع الأمور التي من شأنها تشتيت أفكاره. فمثلًا، إذا طلبنا من أحد التركيز في حل مشكلة ما، فماذا سيكون المقصود بالتركيز هنا؟

سيكون المطلوب منه توجيه الذهن إلى موضوع المشكلة، للنظر إليها من جميع الجوانب وتحليلها بشكلٍ كامل إلى حين الوصول إلى الحل. يتطلب ذلك تعريض الذهن إلى مؤثرٍ معين، لمدّةٍ محدّدة، وإهمال المؤثّرات الأخرى.. وبذلك، يصبح على الشخص أن يكون معزولًا عن كل ما هو قادر على تشتيته.

هل التركيز عملية سهلة؟ ولماذا؟

قليلون هم من يعتبرون عملية التركيز عملية سهلة، إذ أنها عملية توصف بالصعوبة إلى حدٍ ما، وذلك بسبب وجود العديد من العوامل المؤدية إلى التشتت، والتركيز والتشتت مصطلحان متضادان تمامًا. هناك عوامل وأسباب تلعب دورًا كبيرًا في التشتت وتسبب انعدام التركيز، تمامًا كما إنّ للتركيز عوامل تؤدي إليه. وأبرز أسباب التشتت في عصرنا هذا هي (السوشيال ميديا)، التي تعني انفتاحك التام على العالم بأكمله بينما تجلس مكانك. وآه من هذا الهاتف النقال في يدك! الذي أعتبره بمثابة قمة الهرم في التشتت.

هل فهمت ما هو التركيز؟ هل باستطاعتك الآن أن تُركز حينما يتطلب الأمر ذلك؟ هل يمكنك تحريك وعيك نحو الأمر الذي تحتاج
إلى التركيز بشأنه؟

أكاد أراك يا صديقي وأنت ترفع أحد حاجبيك سائلًا إياي: «بذمتك يا نشوى، ماذا فهمت أنا الآن؟! كيف أُحرك وعيي؟ أين أجد وعيي هذا من الأساس؟».

أنت مُحق، لكن صدقني لم تعد هناك سوى خطواتٍ بسيطة، وستجد نفسك وجهًا لوجه مع الوصفة السحرية للتركيز. دعني الآن أسألك سؤالًا محوريًا:

هل تدري ما الفرق بين العقل والوعي؟

إن العقل هو المخ، والوعي يشبه كرة تجري داخله، أي داخل هذا المخ.

هل أنت من يقود وعيك؟

....

....

.....

إن كنت أنت قائده، فأنت من بيدك أمر التركيز.

تمرين هام

سيجيبك هذا التمرين عن السؤال السابق.

أريد منك أن تغمض عينيك لثوانٍ قبل إجابتك عن الأسئلة التالية:

- ما لون آخر بنطالٍ اشتريته؟

....

- متى كان آخر حفل زفافٍ حضرته؟

....

- ما هي آخر هدية أحضرتها لوالدتك؟

....

- ما هو اسم أول صديقٍ لك في مدرستك الابتدائية؟

....

- ماذا كان لون زيك في مدرستك الثانوية؟

....

الآن، وبعد أن أجبت عن الأسئلة السابقة، رغم تنوعها.. هل تدري ما الذي حدث؟ أنت من حركت كرة وعيك داخل عقلك، أنت من دفعتها نحو لون البنطال في البداية، ثم حركتها نحو تاريخ حفل الزفاف، ثم رفعتها وقذفت بها نحو هدية والدتك، وهكذا...

إذًا أنت من يتحكم في تركيزك، وطالما أنك قادر على تحريك كرة وعيك، فأنت أيضًا من بيده تثبيتها لأطول فترةٍ في منطقةٍ بعينها، وهذا ما يعني تركيزك في أمرٍ ما.

الآن، وبعد أن علمت ما المقصود بالتركيز، وكيف تركز.. سأخبرك عن بعض التمارين لزيادة التركيز، وبعض العوامل المساعدة على التركيز.

تمرين (١)

ضع ثمرة من الفاكهة في إحدى يديك.. تفحصها بإمعان (شكلها، ملمسها، مذاقها) مع الحرص على التركيز بدقةٍ ودون الانتقال إلى أفكارٍ أخرى، فلا يأخذك تفكيرك مثلًا إلى كيف تنمو الفاكهة، أو كيف حصل عليها البائع الذي باعها لك، وما إلى ذلك من أفكار تشتت تركيزك.

الآن أغمض عينيك، واسأل نفسك أسئلة كثيرة عن لونها، تفاصيلها، مذاقها، وكل شيءٍ يخصها. هذا التمرين يُعد تنشيطًا جيدًا لتركيزك.

تمرين (٢)

يُشبه هذا التمرين سابقه، ولكن بدلًا من إمساك الفاكهة في اليد طوال وقت التمرين، أمسكها وتأملها لمدة دقيقتين فقط، ثم أغلق عينيك، وابدأ بتخيُّل شكل الفاكهة، ولونها، ورائحتها، ومذاقها وتخيل أنك تمسك بالفاكهة في يديك، أو أنها موجودة على سطح الطاولة أمامك، إلى حين تكون صورتها واضحة فى ذهنك، أما إذا شعرت أن الصورة غير واضحة ومشوشة، يمكنك في هذه اللحظة فتح عينيك والنظر إلى الفاكهةِ مرةً أخرى لوهلةٍ، ثم إغلاقها وإعادة تخيُّلها، ورسم صورتها في مخيلتك من جديد.

تمرين (٣)

خصص وقتًا محددًا كل يومٍ للتركيز في خبرٍ تقرأه من أية صحيفة، ثمّ أبعد الصحيفة، وفكر في الخبر بتركيز من جميع الجوانب، مع الأخذ بعين الاعتبار رأي الكاتب والأشخاص
والمعلومات الواردة في الخبر، وتذكر المعلومات السابقة عنه، وحاول الوصول إلى رأيٍّ حاسم تجاه هذا الخبر.

مدة هذا التمرين يجب ألَّا تقل عن ١٠ دقائق، ولكن يمكن أن تزيد (قم بضبط المنبه).

تمرين (٤)

أمسك بجريدة، وقم بما يلي بعد الاطلاع على إحدى صفحاتها التي تستهويك:

- احصر القضايا والشؤون التي تحتاج إلى تفكير.
- رتبها تبعًا لأولويتها.
- تناول القضية الأهم، مركزًا على مختلف جوانبها، والإجابة عن جميع التساؤلات التي تدور حولها، وحدد الحلول التي تم التوصل إليها. اكتبها على الورق، واستعرضها عند الانتهاء، وكرر ذلك مع إضافة الأفكار الجديدة إلى القديمة، إلى أن يتم الانتهاء من القضية، ثم انتقل إلى القضية التي تليها من حيث الأهمية.

عوامل زيادة التركيز

- التفكير بشيءٍ واحد فقط.
- التأنّي، وتجنب السرعة في الانتقال من أمرٍ إلى آخر.

العمل على إنجاز أمرٍ واحد في الوقت الواحد.

- الحصول على المعلومات خلال فترة زمنية ليست طويلة، فكلما قلت الفترة الزمنية في الحصول على المعلومات كلما زاد التركيز.
- اتصاف مُرسل المعلومات بصفاتٍ إيجابية، الأمر الذي يزيد التركيز لدى من يستقبلها.

- تنظيم وترتيب المعلومات التي يتم إرسالها أو استقبالها، ومراعاة نوعيتها.
- التخلص من كل ما يؤدي إلى التشويش أو تشتيت التفكير.
- مراعاة أوضاع البيئة المحيطة، من حيث الإضاءة، ودرجة الحرارة، والهدوء، وما إلى ذلك من أمورٍ من شأنها أن تؤثّر على التركيز.
- أخذ قسطٍ من الراحة في حال الشعور برغبة في ذلك.
- اخبر نفسك دومًا أن التركيز هو السبيل لتحقيق الأهداف وكثرة الإنجازات.

«إن كل إنسان عظيم أصبح عظيمًا، وكل إنسان ناجح أصبح ناجحًا بقدر ما وجَّه كل إمكانياته إلى هدفٍ واحد على وجه الخصوص».أوريسون سويت ماردن

العائق الخامس: عدم الثقة بالنفس

إن هذا الشخص الذي يفتقد الثقة بنفسه لن يحقق النجاح، لأن خطواته ستهتز بنفس قدر اهتزاز ثقته بنفسه، ولقد أفردت في هذا الكتاب رشفة كاملة عن الثقة بالنفس.

العائق السادس: الفشل

لا أُنكر أنّ الشعور بالفشل يُعد واحدًا من أصعب ما قد يشعر به الإنسان في حياته؛ فإنه ينتج عن عجز الإنسان عن تحقيق هدفٍ رسمه، أو تجاوز مشكلة وجد نفسه غارقًا فيها رغمًا عنه، لكن هل يعني الفشل أن الحياة قد انتهت، أم يمكن اعتباره سلاحًا ذا حدين؟! هل يمكن أن نعتبر الفشل تجربةً نستخلص منها دروسًا؟ هل يمكن النظَر إليه من زاويةٍ أوسع؟ هل يمكن تخطِّيه وصولًا إلى النجاح، أم أن هذا يُعتبر دربًا من الخيال؟! وماذا عمَّن يرون في تجاوز فشلهم استحالة؟ هؤلاء الذين تجلى لهم ما تعرضوا له من الفشل كجبالٍ شمَّاء شامخة لا يستطيعون تسلقها، فوقفوا أمامها وقد سيطر عليهم إحساس مؤلم بالعجز والخزي، غير قادرين على محاولة البدء من جديد. إلى هؤلاء أكتب سطوري التالية..

أريدك أن تجيب عن هذه الأسئلة:

- هل فشلت من قبل؟

....

- كيف كان موقفك من فشلك؟ هل أنقص وقتها من ثقتك بنفسك، أم أنك تداركت الأمر، وتجاوزته سريعًا؟

....

....

- إن كنت قد تجاوزت فشلك، فما هي العوامل التي ساعدتك على ذلك؟

....

....

....

- من هي الشخصية (التي تعرفها على الصعيد الشخصي أو العام) التي تعتبرها تجاوزت فشلها بحق، وترى أنها قدوة يجب أن يُحتذى بها في هذا الصدد؟ إن لم يكن في ذهنك شخصية بعينها، أرجو منك أن تبحث على الإنترنت، ثم تكتب في السطور التالية عنها.

....

....

تمهل في نظرتك تجاه فشلك، فهؤلاء المشاهير قد فشلوا!

لكم يعجبني (باولو كويللو) الفاشل الناجح، والمجنون الحكيم، الذي اعتقد والداه في طفولته جنونه بسبب عشقه للخيال، لذا حاولا منعه من الكتابة، لكنه رفض الامتثال لأوامرهما واستمر في الكتابةِ سرًّا، إلى أن أصبح في سن السابعة عشر. قام والده بإيداعه مصحة عقلية، لكنه حاول الهروب منها ثلاث مرات، وقضى فترة شبابه وهو يعيش حياة طائفة الهيبي؛ في سفرٍ وترحالٍ وتنقلٍ مستمر مع مجموعاتٍ ممن يحملون نفس الأفكار.

أمضى كويللو هذه المرحلة من حياته وهو يجوب العالم بلا هدف، وقد تحدث عنها قائلًا: «كان هدفي الوحيد ألّا أكون مجرد شخص عادي في هذه الحياة.. لكن كيف؟ هذا ما لم أكن أعلمه وقتها!».

قرر كويللو الانطلاق للعثور على المعنى الحقيقي للحياة، وظل يرحل من بلدٍ إلى بلد، حتى انتهى به المطاف في أسبانيا. هناك كان يسير لساعاتٍ طويلة كل يومٍ على طريق سانتياغو دي كومبوستيلا، الذي يبلغ طوله ٥٠٠ ميلًا، ثم يجلس في مكانٍ هادئ كي يبدأ في التأمل والتركيز. تلك العادة جعلته يُحدد هدفه في الحياة أخيرًا، فقرر العودة إلى حلمهِ القديم، ألا وهو الكتابة. عندما بلغ الأربعين عامًا، كتب كتابه الأول، ثم بعد ذلك بعامٍ واحد كتب رواية «الخيميائي» في أسبوعين. إلا أنها للوهلةِ الأولى لم تُحقق النجاح المتوقع!

ورغم صدمة الفشل، إلا أن كويللو قرر ألا يستسلم، فصار يطرق أبواب البيوت راجيًا أصحابها قراءة روايته، لأنه يعتقد أنها لا تعني

شيئًا إذا لم يتمكن من مشاركتها مع العالم. وبالفعل، أتت جهوده بثمارها في النهاية.

لقد لخص كويللو هذه المرحلة في حياته قائلًا: «عندما تريد شيئًا بشدة، فإن العالم بأكمله سيساعدك في الوصول إليه». فقد وجد أخيرًا ناشرًا مستعدًا لنشر الخيميائي، والعجيب أن الناشر نفسه لا يتذكر السبب الذي جعله يتحمس لنشر الكتاب، ويقول كويللو عن ذلك إن الأمر لم يكن سوى ضربة حظ!

حتى يومنا هذا، تم بيع ٦٥ مليون نسخة من رواية الخيميائي في جميع أنحاء العالم، مما أهّل باولو لحمل الرقم القياسي العالمي في موسوعة جينيس، لأنه مؤلف أكثر كتابٍ تم ترجمته. هذا بالإضافة إلى أنها استطاعت ترك أثرٍ كبيرٍ في حياة ١٥٠ مليون شخصًا حول العالم.

إن باولو ينشر حاليًّا كتابًا جديدًا كل عامين تقريبًا، ولا زال يحتفظ بحبه للسفر والترحال وزيارة أماكن جديدة والتعرف على أشخاصٍ جدد، ومثلما تصالح مع نفسه فلقد تصالح مع والديه. لقد استطاع على مدار حياته تحويل نقاط ضعفه إلى نقاط قوة، وتحويل فشله إلى نجاح.

يقول كويللو: «لقد اكتشفت أن معجزة الحياة تتمثل في تلك الأشياء التي لا تتوقع أبدًا أنها من الممكن أن تحدث لك».

(والت ديزني) كان أحد الفاشلين أيضًا. أتعرف عزيزي القارئ لماذا تم طرده من وظيفته في إحدى الصحف؟ لقلة خياله، ولأنه لا أفكار مبتكرة لديه، هكذا أخبروه وقتها!

إلا أنه لم يستسلم للفشل، وكان إيمانه بنفسه أكبر من تصنيفه بالفاشل، فاستكمل كفاحه متحديًا فكرة الفشل الذي التقاه في بداية طريقه، حتى تغيَّر تصنيف دِيزنِي فيما بعد إلى أنه الشّخصِيّة المِحورِيّة لِتارِيخ سِينما الرُّسُوم المُتحرّكة لِلأَطفال، والأَيقُونة الثقافِيّة فِي هذا المجال. لقد كان أهم من ساهم في صناعة التّرفِيه خِلال مُعظم القرن العشرين، واشتهرت شخصيّاته (مثل مِيكي ماوُس وبطوط)، وأَسَّس هُو وأَخوه رُوِيّ وليفر دِيزني شركة وُالت دِيزني في هُوليوود، وهي شرِكة الإِنتاجِ الأكبر والأَكثر شُهرة في مَجال الرُّسُوم المُتحرِّكة، وتُقدر عائِداتها السنويّة بعشرات المليارات من الدُّولارات.

وخلال مسِيرته المِهنية الطَّوِيلة والناجحة، نال ديزني ست وعشرين جائِزة أُوسكار مِن أَصل تسع وخمسين ترشِيحًا خِلال حياتِه، وحصل على أَربع جوائز فَخريَّة أُخرى، مِمَّا أهلهُ لِيكُون الشَّخص الأَكثر حُصُولًا على جوائز الأكاديميّة. كَما حصل عَلى سَبع جوَائز إيمي، وسُميت علَى اِسمه دِيزْني لَاند، ودِيزني لَاند فلُوريدا، ودِيزْني لَاند هُونغ كُونغ، وباريس دِيزني لَاند، ومُنتجع طوكيو دِيزني، ومُنتجع دِيزني لَاند شَنغهاي.

هذا أيضًا (سويشيرو هوندا) مؤسّس شركة هوندا موتورز، الذي نشأ في كنف عائلة فقيرة، وصدمه موت عددٍ من أقاربه بسبب المجاعة. وحتى بعد أن أشرق نجاحه، واجه العديد من العثرات في حياته، مثل انفجار مصنعه، ثمّ دماره مجددًا بسبب زلزال. إلا أن الفشل لم يتمكن من سحقه، بل صنع هو من الفشل والمصاعب درجات سلم، صعد فوقها لتحقيق نجاحاتٍ كبيرةً.

(إسحاق نيوتن) عالم الفيزياء والرياضيات، وصاحب أعظم النظريات العلمية. لم ينجح إلا بعد أن ذاق مرارة الفشل الذريع، عندما كلفته عائلته بإدارة أعمال مزرعتها. لكنه لم يترك وحش الفشل ينهش ثقته بنفسه، وسار في طريق العلم الذي وجد فيه شغفه، حتى أصبح أحد العلماء الخالدين.

ومن طرائف الحياة، أن مُدرِّس بيتهوفن الذي كان يُعلّمه الموسيقى، أخبره يومًا أنَّه ليست لديه موهبة، وأنه ليس كُفئًا ليكون مؤلِّفًا موسيقيًّا، لكنَّه ثابر وعمل حتّى أصبح اسمه خالدًا على قمة التأليف الموسيقيّ.

إن كل هذه النماذج وحكايات العباقرة تفرض علينا ألَّا نغفل صوت الواقع، الذي يخبرنا بأننا إذا فشلنا خلال حياتنا فلسنا وحدنا من أخفق، وأن السير الذاتية للعظماء والناجحين تؤكد لنا أن معظمهم تعرض لإخفاقات كثيرة وكبيرة، وأن الخوف أوالحذر الشديد من الفشل سيعطل مساعينا نحو النجاح، وسيُعرقل خطانا نحو غدٍ أفضل.

وهنا يجب أن نفرق بين أمرين يختلف كلاهما عن الآخر، ألا وهما الخوف من الفشل، وتكرار الفشل. كلاهما يمثل عائقًا أمام النجاح، فإن كان تكرار الفشل هو جرس إنذار قوي أن هناك خطأ في الإستراتيجية، فإن الخوف من الفشل هو أحد المعوقات الخطيرة

أمام نجاح الكثيرين. إن هناك حكمة تقول: «تكون السفن بمأمن عند رسوها في بالمرفأ، لكن ليس هذا ما تُصنع السفن لأجله».

إن كنت واحدًا من هؤلاء الذين يسمحون للخوف من الفشل أن يقف عقبةً في طريق نجاحهم.. فأنا أرغب في سؤالك: هل مجرد الفشل كفكرة هو ما يخيفك، أم أنك واحد ممن أخفقوا بالفعل، فصارت إعادة التجربة طمعًا في النجاح مُستبعدة بالنسبة لك؟ انتبه، لأن كلا الأمرين يختلف كثيرًا عن الآخر.

فإن كنت قد أخفقت بالفعل من قبل، وتخشى معاودة التجربة، أرجو أن تقرأ السطور التالية بعناية، وتجعل منها خطوات عملية في رحلتك القادمة نحو النجاح، وهذا ما أحثك عليه بقوة:-

- لا تُحمِّل الآخرين أسباب الفشل، فهذا يجعل من الفشل تجربةً غير مفيدةٍ ولا مُلهمةٍ، بينما يجب أن تكون حافزًا لمزيدٍ من التجارب التي تحمل فرصًا للنجاح.
- تقبَّل الماضي وسامح نفسك.
- قم بتحليل مُسبِّبات الفشل بشفافية (أنصحك بكتابتها ثم تحليلها)، وتدارك هذه الأسباب في أيّ تجارب جديدة.

اعلم أن هناك أسبابًا عديدة قد تؤدّي إلى الفشل منها:

- عدم امتلاك المهارات المناسبة.
- طريقة التفكير وردود الفعل السلبيّة.
- عدم مناسبة الظروف وطبيعة العمل لمستوى الشخص ومهاراته وقدراته.
- فقدان التركيز.
- اللامبالاة وعدم الالتزام.
- التعلّق بالماضي وعدم القدرة على التعامل مع الواقع الحاضر.

- عدم إعطاء الوقت الكافي لإنجاز الأهداف.
- الاكتفاء بالموهبة والاعتماد الكليّ عليها، دون البحث عمّا يُعزّز هذه الموهبة ويُطوّرها.
- الاعتماد على معلومات منقوصة أو غير كافية، واستخدامها لاتّخاذ القرارات.
- غياب الأهداف، وعدم معرفة الشَّخص ما يُريد، وإلامَ يسعى.

أما إن كنت تخشى الفشل، رغم أنك لم تخض التجربة من الأساس، فأعتقد أن السطور التالية ستكون مفيدة لك..

ذات يوم، أتى إلى مكتبي شاب في أواخر الثلاثينيات من عمره، ليخبرني أن معاناته -التي أتى بسببها- تتمثل في انعدام طموحه المهني والمادي، وعدم رغبته في القيام بأي عمل يحتمل الفشل. قال لي إن مجرد فكرة احتمالية الفشل تُسبب له فزعًا حقيقيًّا.

ناولته يومها ورقة وقلمًا، وأمهلته وقتًا ليكتب خلاله كل شيءٍ يخافه. لا زلت أذكر ارتعاشة يده وهو يمدها ليأخذ القلم مني. كدت أسمعه يهم بالرفض، لكنه قاوم رفضه في آخر لحظة. ربما تذكر لوهلة أنه من أتى بنفسه لحل هذه المشكلة المصيرية في حياته.. لا زال ملفه في مكتبي يخبرني بما كتبه وقتها.

- أخاف نظرة الناس لي إن فشلت. أخاف شماتة بعضهم وشفقة البعض الآخر.
- أخاف خسارة أموالي في حال الدخول في أي مشروع.
- أشعر بخوفٍ من المجهول، وأنه يحمل بين طياته الفشل، أو الفقر، أو الفقد. لذا فالأفضل الرضا بالوضع الحالي وعدم المجازفة.

والآن صديقي القارئ.. هل تعاني نفس معاناة عميلي؟ هل أنت واحد من هؤلاء الذين يتخلون عن الطموح والنجاح خوفًا من الفشل؟ إن كانت إجابتك نعم، فرجاءً أجب عن نفس الأسئلة التي وضعتها أمام عميلي يومها.

- هل يمكنك أن تحدد أسباب خوفك من الفشل؟

....

....

....

....

- كيف يعيقك هذا الخوف في حياتك؟

....

....

....

....

- ما الذي ربحته من هذا الخوف في الماضي؟

....

....

....

- ما الذي تتوقع الحصول عليه عندما تتخلص تمامًا من هذا الخوف؟

....

....

....

....

سأُطلعك الآن على بعض الخطوات التي خطوتها مع عميلي لتجاوز الخوف من الفشل. لقد كنت في كل أسبوعٍ أمنحه مهمة واحدة، وأطلب منه العمل عليها طوال الأسبوع، وألزمه بكتابة ما أنجزه في كل خطوة. كما كان عليه أيضًا كتابة التحديات التي واجهته، والتعبير عن قلقه حيال كل الأمور، ثم الحضور إلى مكتبي لنناقش كل أمرٍ على حدة، والعمل على تصحيح نظرته للأمور.

عزيزي القارئ..

- اتجه نحو مخاوفك التي حددتها منذ قليلٍ بخطواتٍ صغيرة، بدلًا من الهروب منها. قم بمواجهتها بدلًا من تجنبها. واعلم أن خوفك من الفشل يندرج تحت قائمة الأفكار السلبية، والفكرة السلبية قادرة تمامًا على التأثير على حياتك بشكلٍ غير صحيّ.

أكاد أسمعك تقول: إنها مجرد فكرة، كيف يكون لها كل هذا التأثير؟ دعني أقرّب لك الصورة، فإن الأمر يُماثل مشاهدتك لفيلمٍ سينمائي، رغم علمك جيدًا أنه مجرد فيلم، إلا أنك تجد نفسك تنفعل مع الأبطال، ربما تتسارع ضربات قلبك، تخرج منك شهقة رغمًا عنك، وتغرورق عيناك بالدموع تعاطفًا مع البطل. تتأثر للغاية رغم يقينك أن الأمر ليس حقيقيًّا، بل وربما تبدأ في إعادة التفكير في علاقةٍ ما في حياتك لمجرد قربها من فكرة الفيلم، فتجد نفسك تعيد التفكير فيها من زاويةٍ أخرى بعد مشاهدتك للفيلم.

هكذا تؤثر الأفكار في حياتنا بالسلب أو بالإيجاب، فكلما كانت أفكارك ومعتقداتك إيجابية وصحية، كلما ساعدتك هذه الأفكار على أن تكون إنسانًا سويًّا وسعيدًا ومفيدًا لنفسك وللآخرين.. والعكس بالعكس.

- اعلم أننا كبشرٍ لا نملك سوى السعي والاجتهاد، أما النتائج فأمرها لله عز وجل، فهو الذي قال في كتابه العزيز على لسان نبيه شعيب عليه السلام: «وَمَا تَوْفِيقِي إِلا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ»، إذًا عليك وضع نفسك في مكانك الصحيح، فأنت عبدٌ تسعى وتجِد وتجتهد، ثم تنتظر التوفيق من الله عزَّ وجل.

- اسع بصبرٍ وجلد، لتخطّي مشاعر القلق وخيبة الأمل.
- لا تقلق على المستقبل، ولا تترك خيالك يُصوِّر لك ضياع أموالك، وفشل مشروعك، وانخفاض مستواك الاجتماعي والمادي، ولحظات تعثرك التي لم تحدث بعد. كن واثقًا من أن هذه الأفكار ستظل تزيد وتنتشر من نفس النوع، كطبيعة الأفكار كلها، جيدها وسيئها، وأنها ستُعكِّر صفو حياتك، وستهدر طاقاتك فيما لا فائدة فيه. فالآن ليس عليك سوى التفكير في مستقبلك بشكلٍ إيجابيّ، مستفيدًا من خبرات الماضي.
- كف عن التشاؤم، وتذكر حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: «تفاءلوا بالخير تجدوه».
- كف عن التفكير كضحية، وتحمل مسؤولية تصرفاتك. تعامل مع الأمر كفاعل وليس مفعولًا به.
- ركز على أشياء بعينها، ولا تركز على أخرى:
* ركز على ما تريد، ولا تركز على ما لا تريد.
* ركز على ما تملك، ولا تركز على ما لا تملك.
* ركز على هو ما تحت سيطرتك، ولا تركز على ما هو خارج عن سيطرتك.
* ركز على الحل، ولا تركز على المشكلة.
* ركز على الأمل، ولا تركز على الألم.
* ركز على المنحة، ولا تركز على المحنة.
- أخيراً : اقرأ رشفة الخوف بترو في هذا الكتاب.
إن فعلت ذلك، ستصل في النهايةِ إلى محطةٍ بعينها، تجد فيها أن قائمة مخاوفك من الفشل قد تبخرت تمامًا، وأنها لم تعد تلعب أي دورٍ في صناعة قراراتك.
«لا توجد شجرة لم يهزها ريح، ولا يوجد إنسان لم يهزه فشل،
لكن توجد أشجار صلبة، ويوجد أشخاص أقوياء. فكن منهم».جان لوك
العائق السابع: المحبِطون
هل تتصور عزيزي القارئ أنني في طريقي في هذه الحياة كفتاةٍ شغوف، ثم زوجة مسؤولة وأم تعشق أطفالها، وحصولي على بكالوريوس ثم ليسانس ثم دكتوراة (كل منهم في تخصصٍ بعيد كل البعد عن الآخر).. ثم العديد من الدبلومات والدورات التدريبية، كل ذلك كان يحدث دون أن أتوقف يومًا عن العمل، منذ كنت في الثامنة عشر من عمري، اللهم إلا إجازات الوضع بعد الولادة، كما أنني قرأت خلال رحلتي مئات الكتب، والتقيت بمئات الكُتّاب.. فهل تتصور أنني أثناء ذلك كنت أُقابل بالتشجيع والثناء؟ بالطبع لا!
لقد قابلت طوال الوقت -ولا زلت- من يسألونني بتهكمٍ واستنكار: هل ما تفعلينه هذا طبيعيًّا؟ هل يُعقل إصرارك على الدراسة بلا نهاية، رغم كل أعبائك وهمومك كأم وزوجة؟

ثم يتطوعون بالإجابة بأنفسهم عن سؤالهم: بالطبع لا، فلا عاقل يُحمِّل نفسه أضعافًا مضاعفة من الأعباء، بينما تقومين بهذا كل يومٍ بلا نهاية!

كان من بين هؤلاء أقارب وأصدقاء ومعارف، فهل أوقفتني كلماتهم اللاذعة أو بمعنى أصح اتهاماتهم الضمنية لي بالجنون؟ هل جعلتني كلماتهم ونظراتهم أتخلى عن أحلامي؟ هل قتلوا رغبتي الملحة في أن أخطو للأمام، رغمًا عن أنف أعبائي؟ بالطبع لا.

لقد كنت أملك دومًا حواري الخاص جدًّا مع نفسي. كنت متمسكة بتناول فنجان قهوتي الصباحية، وتلك اللحظات التي أقضيها مع النفس، لأتأمل الغد وأضع خططي لأهدافي، التي ساعدتني أن أكون على درايةٍ تامة بنفسي، وما يحقق لي السعادة والراحة.

والخلاصة، أنك إن كنت واثقًا من نفسك، ومن أهدافك، ومن رغبتك في النجاح، ومن خطتك المستقبلية، فلن تؤثر فيك محاولات البعض لإحباطك. اعلم يا عزيزي أن الحاقدين والفاشلين لا يحبون ناجحًا بينهم، فوجوده يشعل داخلهم نيران إحساسهم الدفين بالفشل. آمن بنفسك، فأنت أنت، واحد فقط، لا يوجد آخر يحمل نفس أفكارك، تجاربك، مشاعرك، وبصمات أصابعك، أنت لست آخر. فلتنسَ المحبطين، ولتكن نفسك فقط.

يقول باولو كويللو: «قرأت ذات مرة أنه في غابةٍ بها مئة ألف شجرة لا توجد ورقتان متشابهتان، ولا رحلتان على الدرب نفسه متشابهتان».

وتذكر دومًا أن أسلحتك في مواجهة المحبطين تتمثل في:

- تجاهلهم، وعدم السماح لكلماتهم وأفكارهم السلبية باختراقك.
- شخصيتك القوية التي لا تتأثر بالآخرين.
- دفاعك عن مبادئك وأهدافك وقناعاتك (ليس المهم أمامهم، وإنما بينك وبين نفسك).
- إرادتك القوية.
- مخالطتك للأشخاص الإيجابيين والمبدعين.
- التفرقة بين الشخص المحبط والشخص الناصح ذي الخبرة.
- التركيز على العمل والهدف والإنجاز.
- تطوير بعض المهارات الهامة في نفسك مثل:
- الثقة في النفس.
- مهارات التعامل مع الآخرين.
- ضبط النفس.
- التفكير الإيجابي.
- تقدير الذات.

- الإدراك.

ملخص رشفة الهدف

- للنجاح سبعة مقوِّمات، وهي: الطموح، والتحفيز الذاتي، وفن إدارة الوقت، وقوة العادات، ودراسة الأهداف، وقراءة السير الذاتية للناجحين والعظماء، والمرونة.

- للنجاح سبعة معوِّقات، وهي: عدم وضوح الهدف، التعثر في الصغائر، التباطؤ، التشتت وعدم التركيز، عدم الثقة بالنفس، الفشل، المحبطون.

- تعلم كيف تترفع وتتغافل وتتجاوز عن الصغائر.

- لا تنسَ الوصفة السحرية للتركيز.

- هناك تمارين قادرة على زيادة تركيزك.

- هؤلاء العظماء قد فشلوا، فهل قرأت قصصهم؟

- فرِّق بين الخوف من الفشل وتكرار الفشل.

- هناك أسلحة تساعدك على مواجهة المحبطين، فاقرأها بعنايةٍ وتسلَّح بها.

«فكر في فكرة.. اجعل هذه الفكرة هي حياتك كلها، فكر فيها واحلم بها واجعلها هدفًا لحياتك.. كرِّس عقلك، جسدك، أعصابك، وكل جزءٍ منك لتلك الفكرة، واترك كل الأفكار الأخرى.. هذه هي طريقتي للنجاح».

سوامي فيفي كاناندا

الرشفةُ الثالثة: الشغف

الشغف

يمكنني تعريف الشغف بأنه أقصى درجات الحب وأقواها. فهو ولعك بالشيء، هو الشيء السحري الذي يشعل فيك القدرة على الإبداع، ويحيطك بالدهشةِ وحب المغامرة ويدفعك للحماس، لأنه قادر على أن يلهمك جنون الفكرة، ويمنحك بهجة الحياة.

لماذا من الضروري البحث عن الشغف والعثور عليه؟

تكمن الإجابة عن هذا السؤال في النقاط التالية:

- عند عثورك على شغفك، ستجد إلى جواره الكثير من سعادتك ومتعتك.

- عثورك على شغفك سيجعل لك مجتمعك الخاص جدًّا، وهناك ستجد هؤلاء الذين يُشبهونك، الذين يُحبون ما تحب، ويتحمسون لما تتحمس له، ويفهمونك دون مجهود.

- شغفك هو مصل وقايتك من الاكتئاب.

- شغفك هو اليد الحانية التي تربت على كتفك في أوقات المحن والأزمات.

- شغفك هو طوق نجاتك من شعورٍ مخيف بالفراغ عندما تصل إلى سن المعاش.
- شغفك سيزيد مهاراتك وقدراتك، وسيزيد من ثقتك بنفسك.
صديقي القارئ.. إن لم تستطع اكتشاف شغفك في هذه الحياة، فسيفوتك الكثير، فشغفك هو القطار الذي سيأخذك إلى ثلاث محطات رائعة في حياتك ألا وهي: الاستمتاع/ النجاح/ الإبداع.
ولأن للشغف دور عظيم في حياة المبدعين، فهيًّا بنا نستعرض في بداية هذه الرشفة قصص بعضهم، لنتأمل سويًّا دور الشغف في حياتهم.
حكاية المُلهم ستيف جوبز مع الشغف
ولد ستيف جوبز في ولاية سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة الأمريكية، لأبوين ما زالا طالبين في سنة التخرج من جامعة ويسكنسون. والده عبد الفتاح الجندلي، سوري الجنسية، الذي أصبح فيما بعد أستاذًا في العلوم السياسية، أما والدته شيبل، فعملت بعد تخرجها كمدربة تخاطب. إلا أنهما قاما بعرضه للتبني قبل إنجابه! والمؤلم أنهما عقب تخليهما عنه أنجبا طفلةً! ولم يتمكن جوبز من اكتشاف المعلومات الخاصة بوالديه الحقيقيين (بيولوجيًا فقط) إلا بعد أن بلغ السابعة والعشرين من عمره.
دعونا نقرأ كلمات ستيف جوبز عن حياته وشغفه، في واحدةٍ من أهم خطبه في جامعة ستانفورد، والتي تحدث فيها عن ثلاثة أمور لها قدر من الأهمية في حياته:
«لقد تركت دراستي الجامعية في جامعة ريبد (أوريجون) بعد ستة أشهر فقط، ولكنني بقيت فيها ثمانية أشهر إضافية قبل تركها نهائيًّا. السؤال هنا: لماذا تركت الجامعة؟ لقد بدأت القصة قبل ولادتي، فأمي التي ولدتني (أمي البيولوجية) كانت طالبة جامعية غير متزوجة، وقررت عرضي للتبني، بشرط أن يتبناني أب وأم حاصلان على التعليم الجامعي، وقد تم تجهيز كل شيءٍ قبل ولادتي، على أن يتبناني محام وزوجته، وعندما حان موعد ولادتي، غيَّر المحامي وزوجته رأيهما، لأنهم كانا يرغبان في أن يكون جنس المولود بنتًا وليس ولدًا، فتم الاتصال بعائلةٍ أخرى كانت على قائمة الانتظار في منتصف الليل، قائلين لهما: «لقد حصلنا على رضيعٍ ولكنه ولد، هل تريدانه؟»، فأجابا: «بالطبع»، لكن والدتي البيولوجية اكتشفت أن والدتي الجديدة لم تتخرج من الجامعة، وأن والدي لم يُكمل دراسته في المدرسة، لذا رفضت توقيع أوراق التبني لعدة شهور، لكنها عادت ووافقت بعد ذلك،
بعد أن وعدها والداي الجديدان بأنهما سوف يلحقاني بالجامعة. وبالفعل، بعد مرور سبعة عشر عامًا على هذا الوعد، التحقتُ بالجامعة، لكنني -وبسذاجة- اخترت جامعة من أغلى الجامعات، فكانت مصروفاتها تستنزف كل مدخرات والديّ، وبعد ستة أشهر، لم أجد في نفسي رغبة في استكمال هذه الدراسة؛ لم يكن لدي وقتها أي فكرة عن الخطوة التالية في حياتي، ولا حتى فكرة عن كيفية مساعدة الجامعة لي لاكتشاف ذلك.. لذا، قررت ترك الجامعة وكُلي ثقة أن حياتي سوف تتحسن بعدها.

رغم أن القرار كان مخيفًا في البداية، لكنني عندما أنظر الآن إلى الوراء، أجد أنه كان واحدًا من أفضل القرارات التي اتخذتها في حياتي.
منذ اللحظة التي توقفت فيها عن الدراسة وحضور الدروس التي لا تهمني، قمت بحضور المحاضرات التي يكمن فيها شغفي. بالطبع لم تكن البداية جيدة، فلم يكن لدي غرفة للسكن، بل كنت أنام على الأرض في غرف أصدقائي، كما كنت أُعيد علبة الكوكا الفارغة لقاء خمسة سنتات لأشتري الطعام، وأمشي سبعة أميال كل يوم أحد للحصول على وجبة طعام يقدمها معبد هندوسي يوزع وجبات أسبوعية مجانية.
رغم كل هذه المعاناة، إلا أنني أحببت هذه الطريقة في العيش، فلقد اكتشفت أن ما عثرت عليه باتباع فضولي وحدسي وقتها لا يقدَّر بثمن. دعوني أعطيكم مثالًا واحدًا: لقد كانت كلية ريد تحظى بمقرر لتعليم الخط اليدوي، ربما هو الأفضل في البلاد، وفي كافة أنحاء الحرم الجامعي كان لهم ملصق رائع مكتوب بخط اليد، فقررت أن أدرس مقرر تعليم الخط، لمعرفة كيفية القيام بذلك. تعلمت كتابة الخط الرقيق والخط العادي، وتعلمت عن تفاوت مقدار المسافة بين تركيبات الأحرف المختلفة، وما يجعل الطباعة رائعة بحق. لقد كانت دراسة جميلة، ووجدتها فعلًا ساحرة.
لم يكن هناك أمل من تطبيق هذا في حياتي العملية، ولكن دوره تجلى بعد عشر سنوات، حينما كنا نقوم بتصميم حاسوب الماكنتوش الأول، فاستعدت كل ما درست وأضفته على تصميم ماك، وكان هو أول جهاز كمبيوتر ذا طباعة جيدة وخط جميل. ولو أنني لم أقم بدراسة تلك المادة في الجامعة، لما أصبح لنظام ماك
خطوط متعددة، وخطوط ذات مسافات بشكلٍ متناسب، ولو لم أدرس تلك المادة، لما أصبحت أجهزة الكمبيوتر الشخصية تحظى بذلك الخط الرائع الذي تحتويه اليوم.
بالطبع كان من المستحيل في ذلك الوقت ربط هذه الأمور ببعضها (الأمر الذي أطلق عليه اليوم ربط النقاط)، حيث لم يمكنني وقتها النظر إلى المستقبل، لكنه بعد عشر سنوات صار واضحًا للغاية. فعليك أن تثق في قانون السببية في الحياة، وأن تعلم أن لكل شيءٍ سببًا، حتى وإن لم تفهمه حين حدوثه، ولكن سوف تكتشفه فيما بعد. عليك أن تتبع قلبك، حتى وإن قادك إلى خارج الدرب».
كيف أنقذ الشغف ستيف جوبز من جديد مرة أخرى؟ يقول جوبز: «لقد كنت محظوظًا جدًّا، فلقد عثرت على ما كنت أود القيام به في وقتٍ مبكر من حياتي، فعندما كنت في سن العشرين أسست مع «وزنياك» شركة آبل في مرآب والدي. عملنا بجدٍ لمدة عشر سنوات، تطورت فيهم آبل من شركة بها موظفين اثنين يعملان في مرآب للسيارات، إلى شركة قيمتها ٢ مليار دولار أمريكي، ولديها أكثر من أربعة آلاف موظف. وقتها كنا قد أنشأنا أحد أفضل وأعظم اختراعاتنا، وهو نظام ماكنتوش، لكن عند بلوغي سن الـثلاثين كنت قد طردت من الشركة!

فبينما كانت شركة آبل تنتعش، عيَّنت شخصًا اعتقدت أنه موهوب جدًّا للعمل بالشركة معي. في السنة الأولى، سارت الأمور بشكلٍ جيد، لكن بعد ذلك بدأت الرؤى المستقبلية لكلينا تتباعد، وحين حدث ذلك، وقف أعضاء مجلس الإدارة في صفه، وصرت مطرودًا من شركتي. حدث هذا أمام الملأ، وشعرت يومها أن كل ما عملت عليه في مرحلة شبابي اختفى.. الحقيقة أن الأمر بدا مدمرًا!

في الشهور التي تلت ذلك، لم أكن أدري ماذا سوف أفعل. لقد شعرت بأنني تسببت في إحباط الجيل السابق من أصحاب المشاريع الجدد. التقيت بعدها بـ (ديفيد باكارد) و(بوب نويس)، وحاولت الاعتذار عن سوء تصرفي الشديد. كنت وقتها أشعر بالفشل، وحاولت الهروب من الوادي، لكن أثناء ذلك، شيء ما بداخلي بدأ بالظهور ببطء، وأخبرني بثقة أنني ما زلت محبًا لما فعلته، فالأحداث غير المتوقعة في شركة أبل لم تغير شيئًا واحدًا،

وعلى الرغم من طردي فأنا ما زلت عاشقًا.. لذا قررت البدء من جديد!

الشغف قادر على ملء كافة جوانب حياتك بالنجاح والسعادة:

لقد اتضح لي لاحقًا أن طردي من شركة (آبل) كان أفضل ما حدث لي في حياتي، واكتشفت بعدها أن هذه التجربة قد حررتني ودفعتني لدخول أحد أكثر فترات الإبداع في حياتي. في خلال الخمس سنوات التالية، أسست شركة جديدة هي (نيكست)، وشركة أخرى تدعى (بيكسار).. ووقعت في حب امرأة مّدهشة، أصبحت زوجتي فيما بعد، ثم أنتجت شركة بيكسار أول فيلم بالكمبيوتر، وهو فيلم قصة لعبة «Toy Story»، وهي الآن أكبر وأشهر استوديو للرسوم المتحركة في العالم. وفي تطور رائع للأحداث اشترت شركة آبل شركة نيكست، وعدت من جديد لشركة آبل، وأصبحت التكنولوجيا التي قمنا بتطويرها في نيكست هي القلب النابض لنهضة شركة آبل الحالية، كما أصبح عندي أنا ولورين عائلة رائعة.

أنا متأكد أن كل هذا لم يكن ليحدث لو لم يتم طردي من شركة آبل. لقد كان علاجًا مُرًا، لكنني كنت المريض الذي يحتاجه. أحيانًا تضربك الحياة بالمطرقة فوق رأسك، لكن إياك أن تفقد الإيمان، فأنا متأكد من أن ما دفعني للمواصلة على الدرب رغم المعوقات هو شغفي بما قمت به. كذلك أنت، عليك البحث عما تحب، وعليك أن تعامل عملك بالحب تمامًا مثلما تعامل من تحب، فعملك سيشغل حيزًا كبيرًا من حياتك، والطريقة الوحيدة التي سوف ترضيك هي أن تعمل ما تؤمن بأنه عمل عظيم، والسبيل الوحيد لذلك هو شغفك بهذا العمل، فإن كنت لم تعثر عليه حتى الآن، تابع البحث ولا تستسلم، وكما هو الحال مع باقي الأمور القلبية، ستتعرف عليه فور أن تجده».

حكاية الكولونيل ساندرز (صاحب محلات كنتاكي)

إن قصة الكولونيل ساندرز صاحب محلات كنتاكي تؤكد حقيقة هامة، ألا وهي أنه مهما تأخر النجاح فإنه يُلاحق أصحاب الشغف والعزم والمثابرة، وأن الإنسان الذي يؤمن بشغفه هو من سيصل حتمًا.

ولد ساندرز في عام ١٨٩٠، وكان والده عاملًا في منجمٍ للفحم،
وتوفي وساندرز ابن ست سنوات. عندها اضطرت الأم إلى النزول للعمل، لكي تستطيع توفير احتياجات المنزل، ولم يجد ساندرز مفرًا وهو في سن السابعة من العناية بشؤون المنزل وبإخوته، وإعداد الطعام وتقديمه لهم، فأتقن طهي عدة أطباق شهية، ومنها الدجاج المقلي.
تزوجت والدته، فتنقل بين عدة أعمال صغيرة، ثم دخل الجيش في عمر ستة عشر عامًا. بعدها عمل في مهن كثيرة، منها بيع بوالص التأمين، وبيع إطارات السيارات، ووصل للعمل مديرًا لمحطة وقود.
هل لك أن تتصور كيف بدأ ساندرز مشروعه الشهير (دجاج كنتاكي)؟
بدأه وهو يقف في غرفةٍ خصصها بمحطة خدمة السيارات التي امتلكها بعد عناء، ليبيع دجاجه المقلي اللذيذ للمسافرين. استمر على هذا الحال لمدة تسع سنوات، أتقن فيهن مهنته التي كان شغوفًا بها، وعندما أتم عامه الخامس والأربعين، أنعم عليه محافظ ولاية كنتاكي بلقب الكولونيل، لمهارته في طهي الدجاج المقلي. لكن الأمور لم تسر بشكلٍ جيد، فلقد تعثر مشروعه لإعادة تخطيط المدينة وإبعاد الطريق السريع عن مطعمه، فتكاثرت الديون عليه، فاضطر لبيع كل ذلك ليسدد الديون والضرائب.
اضطر ساندرز للعودة لبيته، لينتظر التأمين الاجتماعي ليعيش منه، ولكنه انتبه وقتها أنه لا يزال في الخامسة والستين من عمره، ويمكنه العمل مجددًا، فدفعه شغفه للقيام بطرح الفكرة على المطاعم، ولكن لم يلق دجاجه اللذيذ قبولًا إلا من أصحاب مطاعم قليلة، لكن شيئًا فشيئًا، وبعد رحلة كفاحٍ بلغ عمرها اثنتي عشر عامًا أسس سلسلته الخاصة، وصار هناك ستمائة محلًا يبيعون دجاج الكولونيل ساندرز.
عندما بلغ ساندرز السابعة والسبعين من عمره، قرر بيع كل ممتلكاته لمستثمرين، مقابل مليوني دولار عام ١٩٦٤، وفي عام ١٩٦٦ أصبحت شركته مساهمة في البورصة، وفي عام ١٩٧١ بيعت مرة أخرى مقابل ٢٧٥ مليون دولار، وفي ١٩٨٦ اشترتها شركة بيبسي مقابل ٨٤٠ مليون دولار، وعندما بلغ ساندرز عامه التسعين، قرر قطع ٢٥٠ ألف ميل لزيارة جميع فروع كنتاكي، الموجودة في
أكثر من مئة دولة، وتضم أكثر من ٣٣ ألف عامل.
هل تدري لماذا تعمدت أن أكتب لك هذه الأرقام صديقي القارئ؟ لأنني استطعت ترجمتها إلى ما يلي:
- الشغف قادر على منح صاحبه موردًا للرزق، وقادر أيضًا على منحه المال والسعادة.
- الشغف قادر على دفع صاحبه للنجاح.
- الشغف قادر على تحقيق ثروة عظيمة لصاحبه.
- الشغف قادر على تأخير شيخوخة صاحبه، بل إنه يطيل عمر شبابه.
إن لساندرز مقولة رائعة: «إن لديّ قاعدتين فقط: أن أفعل كل ما بوسعي، وأن أفعل أفضل شيءٍ عندي. إنهما معًا يرسمان الطريق الوحيد للإنجاز».

قصة مينا ميشيل (المهندس المعماري المبدع الكفيف)

ما هو المستحيل؟ هل يُمكن أن تقف إرادة البشر عند حدودٍ ما؟ هل هناك رقم قياسي لا يُمكن كسره؟ حلم لا نستطيع تحقيقه؟ عقبة في الطريق لا يُمكن تجاوزها؟ إذا كانت تلك هي المستحيلات، فقد استطاع «مينا ميشيل» تحطيمها، وكان شغفه عاملًا كبيرًا في ذلك. لقد تمكن المصري «مينا ميشيل» من الحصول على درجة علمية رفيعة من ألمانيا، كما نجح أيضًا في دراسة الهندسة المعمارية، رغم كونه «كفيفًا» لا يرى سوى خيالات مزعجة من الأضواء الساطعة.

ولُد مينا ميشيل عام ١٩٨٦ في مدينة المنصورة بمصر، لأبٍ مهندس معماري وأم ربة منزل. كان شغوفًا منذ الصغر بمهنة أبيه، وتمثَّل حلمه في أن يصبح معماريًّا ليرسم كما يرسم أبوه، ويشيّد المباني كما يشيّدها.

وبينما كان الأخ الأصغر لميشيل طفلًا لا يتجاوز العامين، لاحظ والداه أنه يعاني من مشكلةٍ في النظر، مما جعلهما يلجآن لطبيب عيون لتشخيص الحالة، وأكد الطبيب أن شقيق ميشيل مصاب بمرض Retinitis Pigmentosa، وهو مرض يؤدي إلى ضمور خلايا الشبكية تدريجيًّا مع مرور الأيام.

لم تستطع والدة ميشيل تقبُّل الخبر بسهولة، وأسرعت لعرض ابنها على أكبر أطباء العيون

في القاهرة، وأكدوا جميعًا أنه لا دليل على صحة تشخيص طبيب المنصورة، وأن الأمر لا يتعدى مشكلة قصر النظر.

حينما أصبح ميشيل في العاشرةِ من عمره، بدأ يشكو لوالده مشاكل في نظره، خاصة ضعف الرؤية في الليل، أو الزغللة في الضوء المبهر، وأن محيط الرؤية صار ضيّقًا بشكلٍ ملحوظ، وصارت لديه مشكلة كبيرة في الانتقال من مكانٍ مشمس إلى مكانٍ مظلم أو العكس.

ذهبت الأسرة مرة أخرى إلى طبيب المنصورة، الذي أكد أن «ميشيل» يعاني من مرض Retinitis Pigmentosa، وأنه لم يقابل هذه الحالة إلا من ستة أعوام، لطفلٍ عمره كان عامين وقتها، فأخبراه أن هذا الطفل هو أخوه بالفعل.

يمتن ميشيل لوالديه لأنهما لم يتركا خوفهما على ابنيهما أن يدفعهما لحرمانهما من الاستمتاع بطفولتهما، فلقد سمح الوالدان للطفلين بركوب الدراجات، على الرغم من كثرة الحوادث البسيطة، كما استجابا لرغبتهما في ممارسة رياضة كرة المضرب وكرة الطاولة بجانب السباحة، وتمثلت دعوات ميشيل في هذا الوقت أن يعطيه الله القوة والقدرة كي يعيش حياته كما هي، ويحقق كل أحلامه بالإمكانيات التي قدَّرها له الله، واعتبر ميشيل هذه الظروف الخاصة بمثابة التذكرة التي سيصل بها إلى رحمة الله في النهاية.

كان ميشيل وأخوه متفوقين في الدراسة، حصل كلاهما على مجموع ١٠٠٪ في الثانوية العامة، وكانا لا يجدان مشكلة في القراءة، حيث إن النظر في مركز مجال الرؤية وتحت الإضاءة المتوسطة كان

ممكنًا. أتاح حصول «ميشيل» على مجموع كبير في الثانوية العامة فرصة اختيار الكلية التي يرغب الالتحاق بها، وهنا كانت المفاجأة.. لقد تفوق الشغف على المستحيل، فلم يتردد لحظة في اختيار كلية الهندسة؛ مصرًّا على الوصول لحلمه في أن يصير معماريًّا، والتحق بالفعل بجامعة المنصورة، واستمتع بدراسة الهندسة في العام الدراسي الأول، وهو عام إعدادي قبل التخصص، وحين تم إعلان النتيجة، وكان ترتيبه الثاني على الدفعة وسط ألفي طالب، توقع أساتذة الكلية أنه سيتخصص في قسم ميكانيكا أو مدني، لكن شغفه أبى عليه إلا أن تكون العمارة هي مجال
تخصصه.

ذكّره والده وقتها أن دراسة العمارة مرهقة بصريًّا، وكذلك فعل أستاذ مادة التصميم المعماري في أول يوم دراسة له في القسم حينما لاحظ مشكلته، ولكن رد مينا كان دائمًا أنه طالما في إمكانه إنجاز رسوماته بكل الصبر، وبذلك القدر الذي أتاحه الله له من البصر، فهو لن يتخلى عن شغفهِ أبدًا.

توالت أعوام الدراسة، وتطور أداء مينا من سنةٍ لأخرى، رغم أن نظره كان يضعف مع مرور السنوات، إلا أنه تدرج من عامٍ لعام ليتكيَّف على تحديات ضعف الرؤية، من استخدام أقلام الرصاص الثقيلة، ثم استخدام ألوان الحبر مباشرةً، مما لا يعطي أي فرصة لتصليح أي خطأ، ثم استخدام ألوان الفلوماستر، وأخيرًا استخدام ألوان السبورة.. ومن حسن حظه أن استخدام الكمبيوتر في الرسم كان مسموحًا، مما أعطاه الفرصة في إظهار أفكاره بوضوحٍ أكبر.

مرت الأعوام، وتخرج «ميشيل» رغم ظروفه بتقدير جيد جدًّا مع مرتبةِ الشرف، وكان الأول على دفعته، فتعيَّن معيدًا بالقسم، وقام وقتها بتطوير تقنيات الرسم الخاصة به، كما طوّر أيضًا أسلوب تدريسه للطلاب.

تخصص المهندس المعماري الكفيف أثناء دراسة الماجستير في استخدام أدوات المحاكاة للوصول إلى مبانٍ ذات أعلى كفاءة في استهلاك الطاقة والحفاظ على البيئة. في هذا المجال تمكَّن من الحصول على العديد من المنح التنافسية قصيرة الأجل، كان أهمها التدرُّب على استخدام التكنولوجيا لمدة ثلاثة أشهر في ألمانيا، ولفترة مماثلة في الولايات المتحدة.

امتدت تلك الفترة لخمسة أعوام من ٢٠٠٨ إلى ٢٠١٣، وانتهت بحصوله على درجة الماجستير وترقيته لدرجة مدرس مساعد، وكان أهم ما أنجزه حصول الفريق الذي يقوده على جائزة أفضل مشروعٍ في مسابقةٍ نظمتها الجامعة البريطانية في مصر، كما قام بنشر عدة أوراق بحثية في أهم المؤتمرات العلمية في تخصص كفاءة استهلاك الطاقة في المباني.

على مدار السنوات الخمس التي تلت تخرجه وعمل خلالها معيدًا، كان «مينا» يلاحظ تدهور مستوى النظر بصورةٍ أكبر مما كان يتوقع. لقد أثبتت الدراسات العلمية أن الغالبية العظمى من

مرضى Retinitis Pigmentosa يحتفظون بمستوى مقبول من النظر حتى عمر متقدم، وأن نسبة صغيرة منهم فقط يتعرضون للضعف الحاد في مستوى النظر في عمرٍ مبكر، إلا أن مينا أدرك وهو في منتصف العشرينيات من العمر أنه وأخاه من ضمن تلك النسبة الصغيرة.

توقف مينا أمام تلك الحقيقة الصادمة، وبداخله مزيج من مشاعر الحيرة والخوف، فنظره الضعيف للغاية قد بدأ يحرمه من استخدام تلك البرامج التي تعلمها في ألمانيا والولايات المتحدة وتخصص فيها، كما أن هذا الضعف الحاد صار يؤثر على حريته في التنقل من مكانٍ لآخر.

وجاءت اللحظة التي كف فيها البصر تمامًا، وأصبح (مينا) في حكم الأعمى بالقانون، إلا أنه لم يترك الألم يقتل الشغف والأمل داخله، فلقد عرف في ذلك الوقت عن طريق إعلان على الإنترنت عن ورشة عملٍ تنظمها كلية العلوم بجامعة المنصورة، ضمن أكبر مشروعٍ بحثيٍّ على مستوى العالم في مجال إدارة المياه المستدامة، وبالفعل تقدم بورقة بحثية للمشاركة في الورشة وتم قبولها، كي تُفتح أمامه أبواب الحصول على منحة الدكتوراة من جامعة (براون شفايج) في مجال التنمية العمرانية على الأنهار الدولية، وكانت دراسة الحالة هي حوض نهر النيل.

وهنا أصبح ميشيل في مواجهةِ تحدٍ من أصعب تحديات حياته، فقد كانت المنحة مدتها ثلاثة أعوامٍ فقط، في حين أن الدكتوراة تحتاج إلى أربعةِ أعوام ونصف العام على الأقل في ألمانيا كي يتم الحصول عليها. صاحبته والدته إلى ألمانيا، بينما بقيَ والده وحيدًا في المنصورة، حيث أن أخاه يعمل في الولايات المتحدة بعد تخرجه في الجامعة الألمانية بالقاهرة كمهندس لعلوم الكمبيوتر، وعندما مرت السنوات الثلاث، كان المهندس الكفيف قد استطاع إنجاز كتابة الرسالة في الوقت المحدد، وبالمستوى المطلوب.

حاليًّا يحتفظ «مينا» نظارة طبية فوق عينيه بشكلٍ دائم، كي يتجنب نظرات الشفقة من الآخرين، ويتحاشى كلمات العطف. إنه يرسم صورًا في خياله عن الأشخاص، ويرى أن خفوت بصره منح لخياله العنان والحياة.

تمرين

ابحث بنفسك عن شخصٍ قاده شغفه إلى النجاح، اكتب عنه خمسة أسطر. (ابذل مجهودًا للعثور على الشخص صاحب القصة التي تراها مُلهمة بحق).

....

....

....

لا أخفيكم سرًا أنني في أحيان يأتي عملاء إلى مكتبي وقد بلغوا من العمر الأربعين وأحيانًا تجاوزوا الخمسين أو الستين، فأسألهم عن شغفهم، تصدمني إجابتهم بأنهم لا يملكون لهذا السؤال جوابًا، أو أنهم

لا يعرفون شغفهم! أتعجب بشدة لهذا الأمر، خاصة وأن معظمهم حاصلون على درجات علمية كبيرة، وأتذكر على الفور دور أمي رحمها الله في اكتشافي لشغفي في سنٍ مبكرة.

كيف أكتشف شغفي؟

دعنا نتعرف أولًا على أوجهٍ مختلفة من الشغف، فربما تجد شغفك بينها:

- القراءة.
- الكتابة.
- الإذاعة.
- الصحافة.
- كتابة السيناريو.
- الصيد بأنواعه.
- الرسم.
- التصوير.
- البرمجة.
- الاعتناء بالحيوانات.
- الأشغال اليدوية.
- التفصيل.
- التطريز.
- تصميم الملابس.
- الديكور.
- العمارة.
- التلوين.
- البرمجة.
- تعلم لغات أجنبية.
- الطبخ.
- جمع العملات.
- كرة السلة.
- التسلق.
- السفر والترحال.
- ركوب الدراجات.

- الركض.
- الرماية.
- الكرة الطائرة.
- البحث عن الزواحف والبرمائيات.
- علم الطقس.
- علم الفلك.
- صنع المجوهرات.
- التدريس.
- أعمال الكروشيه.
- أعمال التريكو.
- كرة القدم.
- أشغال الجلود اليدوية.
- العزف على آلةٍ موسيقية.
- فن طي الورق (أوريغامي).
- تنس الطاولة.
- الاسكواش.
- التنس.
- البولينج.
- الملاكمة.
- الجودو.
- الكاراتيه.
- مبارزة سيف الشيش.
- الفنون القتالية.
- رفع الأثقال.
- ركوب الخيل.
- اليوجا.
- الشطرنج.
- الزراعة.
- التزلج (بأنواعه).

- الجمباز.
- الباليه.
- الرقص (بأنواعه).
- التلحين.
- الإخراج.
- المونتاج.

عزيزي القارئ، يا من لم تصل حتى هذه اللحظة إلى شغفك، ولا تدري أين يكمن.. أريد أن أطمئنك أنه لا زال لدينا أكثر من محطةٍ في هذه الرشفة، من شأنها مساعدتك على اكتشاف شغفك.

تمرين

الآن اجلس وحدك في مكانٍ هادئ، وفكِّر جيدًا قبل أن تجيب عن الأسئلة التالية:

١- ما هو الشيء الذي عندما تفعله تنسى الوقت لأنه يستغرقك تمامًا؟

....

ما هو الشيء الذي ترى استعدادك لدفع أي مبلغٍ من المال لأجله؟

....

ما هو الشيء الذي تكون في قمة سعادتك عند قيامك به؟

....

ما هو الشيء الذي عندما تتحدث عنه مع الآخرين تشعر بحماسةٍ كبيرة؟

....

إذا كانت أمامك فرصة لتتعلم شيئًا واحدًا فقط، فماذا ستختار؟

....

ما هو أكثر عملٍ كنت تستمتع بالقيام به حينما كنت طفلًا صغيرًا؟

....

(عليك أن تحصل على إجابة ثلاثة أشخاص مقربين منك عن هذا السؤال) ما العمل الذي ترونني متميزًا فيه، أو حينما يُطلب مني أؤديه بجودة عالية؟

....

....

....

إن تركت بصمة في هذا العالم، ففي أي مجالٍ تتمنى أن تكون؟

....

....

....

ما هي المشكلة التي تتمنى أن تقوم بحلها؟ (أي المجالات اخترت؟)

....

....

....

إجاباتك المتعمقة عن هذه الأسئلة ستجعلك تكتشف نفسك وشغفك من جديد.

إليك بعض النصائح التي من شأنها مساعدتك:

- امنح نفسك الحق في تجربة الدخول إلى عوالم جديدة:

جرِّب أشياءً جديدة لم تجربها من قبل. لا تتوانَ عن زيارة أماكن

لم تفكر في زيارتها في الماضي، فأنا أتوقع أن شغفك موجود في صندوقٍ داخلك، لكنك رافض العثور على الصندوق وفتحه؛ لاعتقادك الخاطئ أن شغفك ليس هنا. صدقني قد تكون مخطئًا تمامًا، فلقد وقعت أنا في ذات الفخ قبلك، فأنا ابنةٌ لأبٍ رائع، لكنه كان عاشقًا للروتين، غير محبٍ للسفر أو التغيير، ولا يرحب بمجرد التفكير فيه، وبينما كان يصطحبنا مضطرًا في الصيف لقضاء إجازتنا الصيفية في مدينة المعمورة بالإسكندرية، كان لا يستطيع أن يُخفي ضيقه وضجره من ذلك الأمر، فكبرت وأنا أكرر كلماته، وأقول لأصدقائي إن فكرة السفر والترحال لا تستهويني، وصدَّقت كلماتي التي ظللت أرددها لسنواتٍ طوال، حيث تحوَّلت كلماتي إلى فكرة، أو على الأحرى صارت معتقدًا، فكنت لا أسافر سوى لرحلات عملٍ سريعة أو لتأدية مناسك الحج والعمرة. إلى أن حدث ما غير الأمر تمامًا.. لقد كان ابني سيف وراء هذا التغيير، كان وقتها في الرابعةِ عشر من عمره، وكنت قد شجعته وأشقاءه على السفر إلى الخارج في رحلاتٍ مع الكشافة.

بدأ يحدثني بحماسةٍ كبيرة عن حلمه في السفر كأسرة، نجوب العالم شرقًا وغربًا، وصار يحكي لي عن البلاد التي يرغب في أن نزورها سويًّا، تلك البلاد التي زارها أصدقاؤه وعادوا ليحكوا له مغامراتهم فيها، والتي تستهويه بشدة. الحقيقة أن حماسته بدأت تلاقي استحسانًا في صدري، بل لقد نجح في تشجيعي على خوض التجربة، فبدأنا نتباحث معًا لنختار البلد الذي نرغب في السفر إليه، وبدأت أجد شغفًا كبيرًا في نفسي للبحث والاطلاع عن البلاد المختلفة؛ معالمها، كيفية السفر إليها، وكيفية زيارة عدة مدن فيها، بل إن الأمر لم يتوقف عند هذا الحد، لكنني أيضًا طلبت من صديقةٍ لي تعمل في مجال السياحة إطلاعي على أسهل الطرق لتنظيم رحلاتنا العائلية، وفي يومٍ واحدٍ فقط، كنت قد تعلمت

-ويسرا ابنتي التي تصغر سيف بعامٍ ونصف- كل شيءٍ عن تنظيم رحلة، بدايةً من حجز الفنادق، وحجز تذاكر الطيران، وحتى إعداد برنامج كامل للرحلة.

أما سيف، فلم يكتفِ بمشاركتي ذلك، بل تفوَّق عليّ، فأصبح دوره الأساسي هو الانتهاء من استخراج تصاريح السفر (الفيزا) للأسرة كلها، (وهذا أمر لم يكن سهلًا، لكنه نجح فيه بجدارة، رغم صغر سنه وقتها)، ومن هنا اكتشفت شغفًا جديدًا ورائعًا لم يكن فقط خافيًا

عني، بل كنت أظن أنني زاهدة فيه ولا يلفتني!

لقد سافرت خلال ثلاثة أعوام إلى عددٍ كبير من البلاد (تركيا، الإمارات، أمريكا، لبنان، فرنسا، إيطاليا، ألمانيا، هولندا، إنجلترا)، واكتشفت أنني أعشق كل ما يتعلق بالسفر، حتى الأجواء المحيطة به، التي قد يضجر منها البعض، مثل الأوقات التي أقضيها في المطارات، وأوقات الترانزيت، وأوقات إعداد حقائب السفر والترتيب للرحلة.

الخلاصة: اجعل التجربة هي دربك نحو شغفك، وبالتأكيد ستصل.

- احصل على دورات تعليمية في مجالاتٍ مختلفة:

ولم لا؟ كلما ظننت ولو مجرد ظن أن شغفك يكمن في شيء، حاول الحصول على دورة تدريبية فيه، لاستكشاف إذا ما كان شغفك يسكن هذا الشيء أم لا، حتى وإن لم تجد فيه شغفك، فلن تخسر شيئًا، بالعكس ستجد نفسك قد اكتسبت خبرات جديدة.

اختلِ بنفسك بعيدًا عن الضوضاء:

اذهب في خلوةٍ مع نفسك لتنقِّب داخلها.. اذهب إلى أماكن هادئة.. سافر إلى أماكن بعيدة.. هناك ستتمكن من سماع صوتك الداخلي بوضوح، ذلك الصوت الذي تمنعك جلبة الحياة من سماعه. ربما يخبرك بما هو متحمس له، وربما تعثر هناك على شغفك الحقيقي.

- تأمَّل لحظات سعادتك:

هل تذكر دفتر السعادة الذي طلبت منك تدوين لحظات سعادتك به، في الرشفة الأولى من هذا الكتاب (رشفة السعادة)؟ اطَّلع على هذا الدفتر، تأمله جيدًا، فإعادة النظر في لحظات سعادتك وسيلة هامة لمعرفة شغفك.

على سبيل المثال، عندما تجد أنك قد كتبت ذات مرة عن سعادتك بينما تلعب الشطرنج مع صديق لك، أو تجد وصفك لسعادتك بينما تقوم بعملٍ تطوعي في خدمة المسنين أو الأيتام أو مرضى الجذام... إلخ.

ابحث في دفتر سعادتك، فقد تجد شغفك بين سطور خطها قلمك.

- جالِس الناجحين:

لا تدع فرصة لقاء شخصٍ ناجح أو مبدع تفوتك؛ قريب لك يتحدثون عن نجاحه، ندوة ضيفها أحد المبدعين في مجاله، مقابلة في عملك مع أحد المديرين الذي خرج إلى المعاش، لكنك سمعت من

زملائك عن نجاحه، وتميزه... إلخ. عندما تجالس أحدهم، كن حريصًا أن تُصغي جيدًا إلى حديثه، فبين ثنايا كلماته، وبين طيات تجربته الحياتية قد يستيقظ شغفك النائم بداخلك.

- الأفلام الوثائقية:

حينما بدأت في مشاهدة تلك الأفلام، كانت بمثابة دخولي إلى مغارة مليئة بالكنوز الخفية. إن مشاهدتك لأفلام وثائقية تزيد من اطلاعك على أشياءٍ لم تكن تخطر لك ببال، بل هي قادرة على قيادتك نحو شغفك.

هل يمكن للإنسان أن يكون له أكثر من شغفٍ؟

أستطيع أن أجيبك عن هذا السؤال بكل ثقةٍ: «نعم»، فأنا مثلا شغوفة بعدة أشياء وليس واحدًا، أعشقهم ولا أتصور حياتي من دونهم. تعالَ لأحكي لك قصتي معهم.

- شغف القراءة

بدأ ولعي بها وأنا في الخامسةِ من عمري، حيث إنني وُلِدت في منزلٍ به مكتبة كبيرة، وأمام المكتبة توجد أريكة، وأول ما أذكره في طفولتي مشهد سيدة عشرينية ذات شعرٍ أسود طويل، تجلس على الأريكة بينما تمسك بيدها كتابًا تقرأه بشغفٍ شديد. أناديها فتُشير إليّ بأصابعها إشارة فحواها: «انتظري حتى أنتهي». من هنا كانت أول أمنية لي في الحياة قبل أن أتعلم القراءة أن أقرأ هذا الكتاب الذي يستحوذ على اهتمام أمي بهذا الشكل. يتكرر المشهد ويتغير الكتاب، ولا يتغير شغف أمي بالقراءة، بينما يكبر حجم الأمنية في عقلي وقلبي، فأقرأ بطلاقة وأنا في الخامسة من عمري، وتصبح المكافأة التي تسعدني بحق من والديَّ اصطحابهما لي إلى مكتبة الكيلاني بوسط البلد بالقاهرة، لأنتقي ما يحلو لي من القصص. الحقيقة أن حُبي للقراءة كان يُكلف والديّ الكثير من النقود، حيث كنت ألتهم ما اشترينا من القصص في وقتٍ قليل، ويُصبح على أبي وأمي اصطحابي إلى المكتبةِ من جديد لشراء مجموعةٍ أخرى.

- شغف الكتابة

تعرَّفت على هذا الشغف حينما بلغت العاشرة من عمري. بدأ الأمر بكتابة مذكراتي، وفي سن الثانية عشر بدأت كتابة الشعر والقصص القصيرة، ثم بدأت ألتحق بفريق الصحافة في المدرسة، فعشقت الصحافة بلا حدود، وعملت بها لفترةٍ عقب تخرجي من الجامعة، وبعد سنواتٍ طويلة، صارت لي صفحة على «الفيس بوك» أكتب عليها يوميًّا، وخرجت أولى رواياتي للنور في عام ٢٠١٥.

- شغف التحدث إلى الجمهور

عرفت هذا الشغف بينما كنت في الثانية عشر من عمري، فكنت أشارك في تقديم فقرات الإذاعة المدرسية يوميًّا، وكافة حفلات مدرستي دون أن أمسك ورقة لأقرأ منها. لقد أحببت التحدث إلى

الجمهور بتلقائية شديدة، فكنت أقف على المسرح وأتحدث إلى المئات وكأنهم أصدقائي، وظللت المسؤولة عن تقديم كل الحفلات على مسرح كليتي حتى نهاية دراستي الجامعية.

- شغف السفر

اكتشفت هذا الشغف كما حدثتكم في الصفحات السابقة بينما كنت في الثلاثينيات من عمري، فسافرت إلى العديد من الدول وتنقَّلت بين القارات، وتعرَّفت على الكثير من الثقافات، بل وتعرَّفت على نفسي أكثر. لقد جعل لي السفر مجموعة من الذكريات لا أشبع من تأملها واستعادتها، منها مثلًا زيارتي لـ «سان دييجو»، تلك المدينة الخلابة بكاليفورنيا في أمريكا، والتي أشبعت ولعي بالحيوانات، من خلال وجودي معهم في واحدةٍ من أكبر حدائق الحيوانات في العالم.. إنها غابة عظيمة، رأيت الحيوانات فيها لأول مرةٍ وجهًا لوجه دون أسوار. رأيت حيوان الباندا الهادئ الخجول، اقتربتُ منه، وتعرَّفت عليه، وكانت تلك المرة الأولى أيضًا التي أرى فيها البطاريق، وأجد نفسي بينها (وقتها لم تكن البطاريق قد وصلت إلى مصر بعد). هناك أيضًا ذهبت إلى أكبر عالم للأحياء المائية، حيث مساحات لا نهائية من المياه، رأيت فيها الأحياء المائية والأسماك.

لا أنسى أيضًا روعة وجمال الطبيعة التي تجلت بوضوحٍ في بلدين: لبنان والكومو (بلدة على حدود إيطاليا وسويسرا)، هناك أدركت عشقي للطبيعة، وفهمت أنها سبب رئيسي لإلهامي، وأنها مؤنس حقيقي لي بعد أن ظللت معتقدة أنني لا يؤنسني إلا بنو البشر.

- شغف التعلُّم

شغف اكتشفته في نفسي أيضًا في الثلاثينيات، فحصلت بتفوقٍ على العديد من الشهادات.. حصلت على الماجستير والدكتوراة، وعددًا لا نهائيًّا من الدورات التدريبية، ولا زلت لا أكف عن طلب العلم في شتى فروعه التي تستهويني والتي يكمن فيها شغفي. أستطيع أن أجزم أن أهم سبب وراء عدم حصول معظم الطلاب على درجات عالية هو عدم معرفة شغفهم، وفرض دراسة بعينها عليهم، بغض النظر عن استعدادهم العقلي لها، فمعظم طلاب المدارس في مجتمعنا المصري -وغالبا العربي- يُفرض عليهم من العلوم ما لا يثير شغفهم، فماذا لو كان هناك نظام تعليمي يعتمد على شغف الطلاب ويمنحهم فرصة الدراسة بناءً عليه؟ بالتأكيد ستفيض المدارس بأعدادٍ من الفائقين، بل والمبدعين.

- شغف التعليم

منذ صغري أحببتُ تعليم الآخرين كل ما أتعلمه. أجد في هذا الأمر متعة شديدة، أتحدث بحماسةٍ عن كل ما أعرف.. إن شغفي هذا هو الذي ساعدني على النجاح في عملي في مجال التدريب.

قبل أن أغادر هذه الرشفة، وقد صرت واثقة من كونك قد وضعت يدك على شغفك الحقيقي، سواء كان شغفًا واحدًا أو أكثر، أريد أن أوضح لك نقطة أخيرة لكنها بالغة الأهمية: (المهنة للجيب والهواية للقلب) لقد سمعت هذه الجملة لأول مرة من الأستاذ إيهاب فكري، أستاذ علم الإدارة، فراقت لي بشدة،

حيث لخصت الكثير من قناعاتي. ومفاد هذه الجملة يا صديقي أنه لا يتوجب عليك ترك عملك لتتفرغ لشغفك، ولا أن تظن شغفك يمكنه أن يحل محل عملك. فالشغف هو الهواية، بينما العمل هو ما تقتات منه.

بالطبع هناك بعض البشر الذين أسعدهم القدر بأن جعل مجال عملهم هو مجال شغفهم، ويتقاضون أجورًا جيدة عن ذلك، وأعتبرهم محظوظين بحق. لكنني أريد أن أصدقك القول، فأنا لم أستطع أبدًا أن أجني مالًا من أعمالي التي يكمن فيها شغفي، كالصحافة والكتابة، وتقديم حلقات على اليوتيوب عن تطوير الذات وفن الحياة، ولكن لم يفقدني هذا شغفي ولا حبي وإصراري

على نجاحي في عملي، كلٌ على حدة.

ما أرغب في وضعه نصب عينيك هو أن شغفك هو هوايتك، وأمرها يختلف كثيرًا عن مهنتك وعملك، فالأولى تحتاج منك أن تُنفِق عليها، والثانية تحتاجها لتُنفِق منها. وبتعبيرٍ آخر: أحِب مهنتك، فإنها تعطيك ما تنفقه على شغفك.

تلخيص رشفة الشغف:

- الشغف هو القطار الذي سيأخذك إلى ثلاث محطات رائعة في حياتك، ألا وهي الاستمتاع، النجاح، الإبداع.
- يجب عليك أن تثق في قانون السببية في الحياة.
- امنح نفسك الحق في تجربة الدخول إلى عوالم جديدة.
- احصل على دورات تعليمية في مجالات مختلفة.
- اختلِ بنفسك بعيدًا عن الضوضاء.
- تأمل لحظات سعادتك.
- جالس الناجحين.
- شاهد الأفلام الوثائقية.

الرشفةُ الرابعة: الثقة بالنفس

الثقة بالنفس

هل يمكنني أن أكون ذلك الشخص الذي يتحلى بالثقة بالنفس، أم أن هذا يُعد من المستحيلات؟

إن إجابة هذا السؤال هي مثار اهتمامنا في هذه الرشفة، وبالتأكيد لن تغادرها إلا ولديك الجواب الشافي الوافي.

هذه الرشفة سينقسم حيالها القراء إلى فريقين، أوَّلهما من ينتظرها بشغف، يحتاج إليها بحق، يلازمه ويؤرقه شعوره بأن الثقة بالنفس هي جل ما ينقصه، ويخبره إحساسه بأنه لو تحلّى بها لأصبح إنسانًا

آخر يختلف عن الذي هو عليه اليوم.. وفريق ثانٍ سيمر عليها مرور الكرام، لأنه في الأساس واثق من نفسه كل الثقة، وليس بحاجةٍ إلى المزيد. لكن للفريق الثاني في قلبي همسة.. لا مانع من قليلٍ من الوقت والاهتمام هنا؛ إذ دعنا نتأكد أن ثقتك في نفسك حقيقية بنَّاءة.

إذن فلنبدأ عملنا مع الفريق الأول، الذي يتوقف أمام هذه الرشفة متسائلًا: كيف لي أن أثق بنفسي؟ هل هناك خطوات عملية تساعدني على الوصول إلى الثقة بالنفس؟ هل هناك علامات أو دلالات تخبر الناس أن هذا الشخص واثق من نفسه؟ هل نحن حقًّا نعرف بسهولة هؤلاء الواثقين من أنفسهم، المعتدين بها، ونراهم شموسًا ساطعة لا تخطئها عين، أم هو مجرد انطباع عن المظهر؟

وهل التحلي بالثقة بالنفس أمر ممكن، أم أن الأوان قد فات وقُضي الأمر؟

دعني أبدأ بسؤالٍ أريد منك إجابة مكتوبة عنه بعد أن تفكِّر مليًّا.

هل الثقة بالنفس مكتسبة أم فطرية؟

وبتعبيرٍ أكثر بساطة: هل هؤلاء الأشخاص الذين نلتقيهم في حياتنا اليومية، فنصفهم بأنهم شديدو الثقة بالنفس، وُلِدوا هكذا، أم اكتسبوا ثقتهم هذه بمرور الأيام والناس والظروف؟

الآن جاء دورك لتُجيب عن السؤال السابق:

....

....

....

....

هل ترغب في معرفة الإجابة المذكورة في الكتب والأبحاث التي أجراها خبراء علم النفس؟ ها هي إذًا:

«إن الثقة بالنفس مكتسبة بنسبة ٩٣٪ وفطرية بنسبة ٧٪».

هل الثقة بالنفس تزيد وتنقص، أم إنها تثبت على حالتها؟ هل الشخص الواثق من نفسه لن يتغيَّر، مهما تغيرت أحواله؟

الحقيقة أن الثقة بالنفس تزيد وتنقص حسب البيئة التي تُحيط بالإنسان، ووفقًا لنشأته، والأسلوب الذي تم اتباعه في تربيته، والإنجازات التي حققها.

إن أبسط تعريفٍ للثقة بالنفس أنها تعني احترام الذات، والشعور بالإيجابية والارتياح والاطمئنان، والقدرة على تحقيق الأهداف، كما أنها تزيد وتنقص وفقًا لأشياءٍ كثيرة قد يقابلها المرء في حياته، فتُحدِث تغيُّرًا في ثقته بنفسه.

هل هناك صلة بين البيئة المحيطة والثقة بالنفس؟

بينما أرد بالإيجاب عن هذا السؤال، تحاصرني بشدة قصة السيدة «مارى أديسون»، والدة المخترع العظيم توماس أديسون، الذي كان تلميذًا محدود النباهة، شاردًا بشكلٍ مستمر، بل وضعيف السمع لا يهتم بما يمليه ويدرِّسه له المعلمون بالمدرسة، فقررت إدارة المدرسة أن أديسون لا يستحق أن يكون من تلاميذها، ففصلته، وأرسلت معه خطابًا ليسلِّمه لأمه، التي انسابت دموعها على

وجنتيها بمجرد أن وقعت عيناها على القرار الذي يشتمله الخطاب. سألها توماس الذي لم يتعدَّ السادسة من عمره: ما الذي في الخطاب يا أمي؟ لماذا تبكين؟ فقالت له إن الرسالة التي أرسلتها المدرسة تقول: «تأسف إدارة المدرسة عن استقبال ابنكم توماس؛ نظرًا لارتفاع مستوى ذكائه اللافت مقارنة بزملائه، مما قد يؤثر على تحصيلهم العلمي، ويشعرهم بالإحباط أمام تفوقه البالغ عليهم، لذا نأمل منكم البحث عن مدرسةٍ أخرى تليق بقدراته العلمية ومستوى ذكائه العظيم».

أحضرت الأم لابنها المدرسين الذين قاموا بتعليمه في المنزل، ومرت الأيام والسنون، وأصبح أديسون مخترعًا عظيمًا، وماتت أمه، ثم ذات يومٍ ذهب أديسون إلى بيتها، وفتح خزانتها، فوجد مظروفًا قديمًا قد تغيَّر لونه إلى الأصفر. قرأ اسمه عليه واسم المدرسة التي كان يذهب إليها طفلًا. تذَّكر اليوم الذي أوصل لأمه نفس هذا المظروف، وتراءت له دموعها من جديد بينما يفتح الخطاب ليقرأه، فإذ بسطوره تقول: «إن المدرسة تعتذر عن عدم قبولها استمرار الطالب توماس أديسون لتلقي تعليمه بالمدرسة؛ نظرًا لتخلُّفه عن مجاراة أقرانه في الفهم والتحصيل، حيث إن إدارة المدرسة تخشى أن يؤثر ذلك على مستوى تحصيل بقية التلاميذ. برجاء البحث له عن مدرسة تناسب قدراته المتواضعة عقليًّا وعلميًّا»!

تنساب دموع أديسون، ويفهم كيف غيَّرت أمه -السيدة العظيمة- بلمحة خاطفة نص الرسالة، وقرأتها له على هذا النحو الذي يزيد ثقته في نفسه، ويخلق منه عالِمًا ومخترعًا عظيمًا. إن موقف ماري أديسون بتبديل مضمون الرسالة هو ما شجعه على مواصلة تحصيله العلمي، ودفعه إلى الاختراع والابتكار.

صار أديسون يقول: «إن والدتي هي من صنعتني، لقد كانت واثقةً بي. هي من جعلتني أشعر أن لحياتي هدفًا، وأن لديّ شخصًا لا يمكنني خذلانه».

واختراعات أديسون لم تتوقف عند المصباح الكهربائي، فقد اخترع العديد من الأجهزة التي كان لها أثرٌ عظيم على البشرية، فقد قام بتطوير جهاز الفونوغراف، وآلة، ومولِّد الطاقة، ، والصور المتحركة، ونفذ مبدأ والعلوم المنظمة على نطاقٍ واسع لعملية

الاختراع، وأنشأ مختبر «مينلو بارك» . كما وضع إديسون نظام توليد القوة الكهربائية وتوزيعها على المنازل والشركات والمصانع؛ مما أدى إلى تطور جوهري في .

أنت ونفسك والثقة بها

صديقي القارئ، رجاءً أجب عن الأسئلة التالية:

كيف ترى نفسك؟ حدِّثني عنها في السطور التالية.

....

....

....

ما هي الإنجازات التي حققتها في حياتك حتى الآن؟

اذكر نقطة قوة في شخصيتك.

....

....

....

هل تحب نفسك، أم تنظر إلى حب النفس كنوعٍ من الأنانية؟

....

....

....

هل تُربِّت على نفسك وتواسي أوجاعها؟

....

....

....

هل أنت من هؤلاء الذين يسامحون أنفسهم عند ارتكاب الخطأ، فتطوي صفحة الأمس منتقلًا إلى صفحة الغد، أم أنك ممن يستمرون في جلد أنفسهم عند الخطأ، ويجدون صعوبة كبيرة في تجاوز صفحة الماضي، ويظلُّون لمدة طويلة يحملقون في نفس الصفحة؟

....

....

....

هل أنت من الأشخاص المبتسمين أم العابسين؟

....

....

....

أنا لم أوجه لك الأسئلة السابقة لتجيب بنعم أو لا فقط، لكن الهدف من هذه الأسئلة هو أن تقوم بالحفر داخل ذاتك، أن تقترب منها، تتعرف عليها، تتأمل سماتها، بينما تتناول قهوتك الصباحية على مهل،

فإن الإيقاع السريع للحياة يجعلنا لا نملك الوقت ولا الشجاعة للحفر داخل ذواتنا، ومكاشفتها بكثيرٍ من الحقائق.

كما أنني قصدت من خلال الأسئلة السابقة أن تنظر إلى الجانب المشرق في حياتك، وأن تأخذ من أخطائك خبرة تستفيد منها في الغد، دون أن تضيع حاضرك في جلد ذاتك على أخطاء الماضي. أريدك أن تتوقف أمام نقطة حب النفس والأنانية، لتعلم أن حبك لنفسك ليس بأنانية، وأنك إن لم تحب نفسك وتقدِّرها، فلن تصل إلى الثقة بالنفس، كما أنني أريد منك أن تتوقف أمام إجابتك عن السؤال الذي طلبت منك فيه أن تذكر نقطة قوة في شخصيتك؛ أريدك -بينما تتأمل إجابتك- أن تمنح نفسك عدة دقائق تشعر فيها بالفخر لأنك تتمتع بهذه الصفة.

أريد منك تدريب نفسك على الابتسام.. مجرد ابتسامة خفيفة قادرة على تخليصك من التوتر، وتجعلك مقبولًا بين الناس.

هل هناك فرق بين الغرور والثقة بالنفس؟

بالتأكيد الفارق بينهما كبير، فالغرور هو الشعور بالعظمة وتوَهُّم الكمال مع فقدان المغرور لتقدير إمكاناته وقدراته الحقيقية، والعاقل يعلم أنه موهوب وليس واهب، وأنه مخلوق وليس خالق، وأن ما بين يديه ممنوحًا وليس ذاتي، وأنه في النهاية مُفارِقه لا محالة. لقد حدث للكثيرين غيره على مر العصور أن خسر تجارته بعد نجاح، أو مرض بعد عافية، أو أصيب بما يعجزه عن الانتفاع بذكائه وعلمه، فالكيِّس هو من أحسن جوار النعمة التي ميزه الله بها أيًا كانت؛ مال، علم، قوة، منصب، جاه، أبناء، أهل.. وشكرها بدلًا من أن يغتر بها. فكما كان يقول لنا الأهل قديمًا: «إن الشكر يديم النعم، بينما الكِبر يزيلها من بين الأيدي».

ما هي الفوائد التي تعود عليك من الثقة بالنفس؟

أستطيع أن أُلخص لك بعض فوائد الثقة بالنفس في السطور القليلة التالية، (فالصفحات لا تكفيها):

- الثقة بالنفس تزيد من عزيمتك وإصرارك.
- تزيد من قدرتك على حل المشكلات.
- تزيد من قدرتك على الإنتاج.
- تشعل رغبتك في تطوير ذاتك.
- تدفعك لسرعة اتخاذ القرارات.
- تجعلك أكثر سعادة.

اختبار شخصية ٤

إلى أي مدى أنت واثق من نفسك؟

أثناء إجابتك عن الأسئلة، تذكَّر أنك وحدك، لا أحد يراقب إجاباتك.. فأجب بأريحية، واصدق نفسك. ابدأ التقييم مختارًا لأي من الإجابات الثلاث: أ، ب، ج:

١. هل تستطيع قيادة سيارة سباق؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

٢. هل من الممكن أن تشترك في برنامج مسابقات تلفزيوني؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

٣. هل تؤمن بمقولة نابليون بونابرت: «الهجوم خير وسيلة للدفاع»؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

٤. هل من الممكن أن تركب قاربًا في بحرٍ عاصف؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

٥. هل بإمكانك تنظيم حفل زفاف لأحد الأصدقاء أو الأقارب؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

٦. هل تميل كثيرًا إلى التعامل بغلظة وقسوة؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

٧. هل تعتقد أنك أذكى من الشخص العادي؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

٨.هل يمكنك القيام بوظيفة صعبة؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

٩.أنت لا تخشى أصحاب النفوذ.

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

١٠.هل تناقش وتجادل من هم أكبر منك سنًا ومركزًا؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

١١.هل تستطيع أن تتحدث مع وزراء أو رؤساء، وتوَد لو يحدث ذلك؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

١٢.هل تود الظهور في أحاديث تليفزيونية تُذاع على الهواء مباشرة؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

١٣.هل تتجاهل علامات التحذير في الطرق؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

١٤.هل يمكنك إخراج مسرحية؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

١٥.هل تستطيع المشي بين القبور ليلًا؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

١٦.إذا تدربت، هل تستطيع أن تطير بطائرة شراعية صغيرة؟ (هل تجرب؟)

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

١٧.هل تقود سيارتك بثقة في الأماكن المزدحمة؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

١٨.هل تنزعج إذا رآك أحد أصدقائك بملابس النوم؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

هل يمكنك أن تكون رجل سياسة؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

١٩.هل أنت مقتنع أن تقود طائرة، طالما تعلمت القيادة؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

٢٠.هل يمكنك السير على الحبل؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

٢١.هل تستطيع أن تمسك لصًا؟

أ - نعم

ب - لا أدري

ج - لا

النتيجة

- اِعط نفسك ثلاث درجات عن كل إجابة أ.

- اِعط نفسك درجتين عن كل إجابة ب.

- اِعط نفسك درجة واحدة عن كل إجابة ج.

ثم اجمع درجاتك.

الآن حان الوقت لتعرف إلى أي مدى أنت واثق من نفسك.

إذا كان مجموع درجاتك بين ٢٥ - ٣٠ درجة: فأنت شخص لا تثق بنفسك، ولا قدراتك، وتستهين بهما. الصفحات التالية في هذه الرشفة ستُفيدك كثيرًا، ستأخذ بيدك، ستجعلك تتفهم مشكلتك على مهل، وتعلم أنك بحاجةٍ حقيقية إلى إحداث تغييرات إيجابية في حياتك. سنبحث سويًّا خلال الصفحات في الأسباب، وسأقدم لك خطوات هامة للوصول إلى ثقتك بنفسك. الحقيقة أن هذه الرشفة أُعدت خصيصًا لأجلك، فلا تحمل همًا.

إذا كان مجموع درجاتك بين ٣٠ - ٦٠: أنت شخص واثق من نفسك بشكلٍ جيد، لا تعرف الغرور، وتقف عند حدود ثقتك وقدراتك.

إذا كان مجموع درجاتك بين ٦٠ - ٧٠: في حقيقة الأمر أنت شخص واثق من نفسك بشكلٍ ممتاز، لكن ربما يتوجب عليّ أن أهمس في أذنك: «حذارِ من الغرور، فهو نهاية كل شيءٍ كان رائعًا في يومٍ ما. فانتبه!».

هل هناك صلة بين الثقة بالنفس والخجل؟

بالتأكيد.. فالبعض يأتون إلى مكتبي خصيصًا بسبب معاناتهم من انعدام الثقة بالنفس، ويشتركون في سؤالٍ بعينه: كيف أبدأ الحديث مع شخصٍ لا أعرفه؟ أو كيف أبدأ بالتعرف إلى هذه الفتاة التي أظنني مُعجبًا بها؟ إنه لأمر صعب للغاية!

أعلم أن الأمر قد يحمل قدرًا من الصعوبة للبعض، لكنه أيضًا يدخل في سياق المهارات التي يمكن اكتسابها من خلال التدرب عليها. فإن كنت واحدًا من هؤلاء الذين يعانون من الخجل، أو عدم الجرأة في التحدث إلى شخصٍ تعرَّفت عليه لتوِّك، فإليك بضع خطواتٍ ستساعدك جدًّا في هذا الأمر:

- اختر التوقيت المناسب لتقديم نفسك لهذا الشخص.

- أخبر نفسك وأنت متقدم نحوه بثلاثة أمور: أنك مختلف، وجريء، وواثق من نفسك. استمر في إخبار نفسك بهذا، حتى تبدأ بالفعل في الحديث معه.

- اختر موضوعًا مشتركًا لتجعله البداية، فمثلًا إذا كان هذا الشخص زميل دراسة، فبإمكانك أن تسأله عن رأيه في مادةٍ بعينها، أو كيف يرى المنهج الخاص بإحدى المواد المقررة عليكم، أو عن رأيه في أحد الأساتذة. وإن كان زميلًا في العمل، فقد تسأله عن رأيه في أحد مشروعات الشركة، أو عن أمرٍ تشتركان فيه. وإن كان

هذا الشخص الذي تود التعرف عليه قد التقيته في مؤتمرٍ مثلًا، فيمكنك اختيار أحد الموضوعات التي نوقشت في المؤتمر ليكون مثار حديثك معه.

- اتقن الوقفات في الحديث:

لا تتحدث بسرعة كبيرة، فيلهث محادثك وراءك.

لا تتحدث ببطءٍ، فتكون مملًا.

- اعلم أن في اللحظة التي تبدأه فيها بالسلام واللحظة التي تُنهي فيها حديثكما يكمن الكثير من انطباعه عن جاذبيتك.

- طالما أنها المرة الأولى، لا تجعل الوقت طويلًا.. بضع دقائق كافية جدًّا في البداية.

- في الوقت المناسب، صافح. عبِّر عن امتنانك لهذه الفرصة، وانصرف وابتسامة صغيرة على وجهك.

- حافظ على المساحة الشخصية الفعلية والافتراضية:

أقصد بالمساحة الفعلية المسافة بين جسديكما.. لا تقترب منه كثيرًا، ولا تقف بعيدًا جدًّا عنه فتسمعان بعضكما بصعوبة. أما المساحة الافتراضية، فتعني ألَّا ترفع الكلفة فتعامله وكأنك تعرفه منذ سنوات.

- لا تطلب خدمة أو حاجة لك في المرات الأولى من تعارفكما.

تأثير عدم الثقة بالنفس على الإنسان:

إن عدم الثقة بالنفس لا يؤثر على جانب واحد من شخصية الإنسان أو حياته، بل يؤثر على عدة جوانب لديه.. على كلماته التي تعكس تفكيره وقناعاته عن نفسه، وعن مشاعره، وسلوكه، وهيئته.

أكاد أسمعك عزيزي القارئ تسألني: «ألهذه الدرجة ؟».

نعم، ودعني أوضح لك الصورة أكثر.

مظاهر تأثير عدم الثقة بالنفس على الكلمات، التي تعكس التفكير:

إن الشخص غير الواثق بنفسه يستخدم هذه الجمل كثيرًا:

- لا أستطيع.

- هذا صعب.

- بالتأكيد فلان أفضل مني في هذا الأمر.
- لا أعرف.
- لست أنا من يستطيع حل هذه المشكلة.
- ألم يكن هناك غيري لتدبيسه بهذه المعضلة؟
هل تدري لماذا يستخدم هذه الكلمات؟ لأنها تُعبِّر عن صورته الذاتية، فللأسف هكذا يرى نفسه.
"راجع كلماتك، فهي تعكس مقدار ثقتك في نفسك."
مظاهر تأثير عدم الثقة بالنفس على المشاعر
الإنسان غير الواثق من نفسه تسيطر عليه المشاعر التالية:
- الخوف.
- القلق.
- الإحباط.
- الغضب الداخلي.
- جلد الذات دون رحمة.
مظاهر تأثير عدم الثقة بالنفس على السلوك
يتسم سلوك هؤلاء الذين لا يثقون في أنفسهم بالسمات التالية:
- السلبية.
- التردد.
- التسويف.
- صعوبة الاقتراح.
- عدم المبادرة.
- الخوف من التغيير.
مظاهر تأثير عدم الثقة بالنفس على الهيئة
إن عدم الثقة بالنفس تنعكس على هيئة صاحبها فتراه:
- يميل إلى الانحناء.
- يجد صعوبة في النظر في عينيّ محدِّثه.
- يبدو عليه أحيانًا التوتر والعصبية (يقرض أظافره، يهز ساقه باستمرار، ويُنقر بأصابعه على السطح الذي يستند عليه).
- الكسل والخمول.
أثر انعدام الثقة بالنفس على معتقدات الإنسان وظنِّه بنفسه

- يعتقد أن الإنسان الناجح يجب أن يكون كاملًا! (وهم الكمال).
- يقع في فخ المثالية (فيقول: إن لم أكن مثاليًّا فلا نفع لي!). ذلك رغم إن الكمال والمثالية صفتان غير متطابقتين مع تكويننا البشري، فلو كانتا من صفات البشر لاكتفى الله بخلق الملائكة.
- يعتقد أنه إن أخطأ فسيبتعد عنه الناس ويكرهونه!
- يعتقد أن قيمته مرتبطة بقيمة أشخاص أو أشياء، كزوج أو صديق أو وظيفة بعينها، وأنه إن فقدها سيفقد قيمته في نظر الآخرين.

تقول (ميري جوفيه)، مؤلفة كتاب التفكير خارج الصندوق: «طالما أقنعت نفسي أن زوجي أكثر ذكاءً وخبرةً بهذه الحياة، وأنه أكثر أهمية مني، هذا بالإضافة إلى شعوري بأنني لن أستطيع الاستقرار ماديًّا دون الاستعانة بمعرفته بالأمور المالية. لقد نشأت على الاعتقاد بأن الزيجات التي تستمر لفترة طويلة من الوقت هي الأفضل، وأن من يحصلون على الطلاق لم يبذلوا كل ما لديهم من جهدٍ لإنجاح العلاقة بينهما. كما كان لدي اعتقاد راسخ أن بقائي مع زوجي كعائلة واحدة سيوفر مناخًا طيِّبًا لابنتنا على عكس الانفصال. بالإضافة إلى أنني كنت متأكدة من أنني إذا عزمت على الطلاق سيتهمني الجميع بالفشل».

ثم إنها يوم وثقت بنفسها، وتخلَّت عن هذه المعتقدات الباطلة، وحصلت على الطلاق، صارت واحدة من أنجح الكاتبات والمحاضرات الملهمات في مجال المساعدة الذاتية.

كيف أبدو واثقًا من نفسي؟

عليك أن تضع علامة صح أمام ما تتمتع به من سمات، وعلامة خطأ أمام ما ينقصك، لتبدأ فورًا في التدرب عليه، فهذه مظاهر الشخص الواثق من نفسه، والذي يجب عليك أن تكونه:

- له أسلوب في المصافحة: (يُصافح بثقة، ذراعه وظهره مفرودان).
- له طريقة في المشي: (يمشي بنشاط، ظهره مفرود).
- حسن الهندام، يهتم بمظهره.
- يتسم بالتفاؤل.
- يتحدث بحماسة.
- هادئ، يسيطر على أعصابه.
- صوته واضح، وهي من أكثر الأمور التي تعكس ثقة الإنسان بنفسه.
- ينظر إلى محدثه في عينيه.
- أفكاره إيجابية، واضحة ومرتبة.
- يبحث عن الحل فور مواجهته لمشكلة.
- يتقبَّل النقد.

- يُرحب بالاستفادة من خبرات الآخرين.
- لديه أهداف واضحة.
- حديثه منظم.
- يجيد استخدام لغة الجسد وتعبيرات الوجه.
- مُبادر.
- يُحب التجديد والمخاطرة.
- يعرف نقاط قوته ويعترف بنقاط ضعفه، ويسعى لتقويم ذاته.
- لا يخشى التغيير.

إليك بعض النصائح التي تُزيد من ثقة الإنسان بنفسه:

- توقَّع الكثير من التفاصيل وتخيَّلها:

إنه بمثابة تدريب النفس على الكثير من الاحتمالات والتفاصيل، فمجرد تخيُّل حدوثها يجعل المفاجآت غير صادمة لك.

عندما تجلس في الصباح لتناول فطورك، عليك تخيُّل الكثير من التفاصيل التي من الممكن أن تقابلها في يومك، وتسأل نفسك كيف سأتصرف إن حدث هذا. على سبيل المثال، تفكر ماذا لو أتى مُديري إلى مكتبي ليسألني عن التقرير الذي طلبه مني منذ يومين. هنا ستتصور مديرك واقفًا أمامك يسألك، وعليك أن تتصور كيف ستكون إجابتك. ربما تجد إجابتك هذه لا تُعجبك، فتضع إجابة غيرها وهكذا.

ثم تتخيل نفسك واقفًا أمام زميلك في العمل، هذا الزميل السمج الذي يُثير حفيظتك كلما التقيت به بسبب دُعاباته السخيفة التي لا

بُدَّ أن ينالك منها جانبٌ. لكن في هذه المرة، أنت قد أعددت نفسك جيدًا للقائه، فستُغادر بمجرد حضوره متعللًا بأمرٍ ما، أو ستُفاجئه أنت بدعابةٍ أكثر سخافة من كل دعاباته السابقة، أو... وهكذا. إن تخيُّلك لهذه التفاصيل الكثيرة سيتركك أكثر استعدادًا ليومك، أكثر قوة، وأكثر ثقة بنفسك.

- اجعل نفسك مُحاطًا بهؤلاء الذين يحرصون على دفعك للأمام:

يجب أن تحيط نفسك بالإيجابيين أصحاب الأهداف، ذوي النفسيات السوية، فهؤلاء من سيدعمونك بحق.

- لا تنس نظرية الاستحقاق:

أنت تستحق، فلا تُقلل من شأن نفسك. حدِّث نفسك عن نفسك بكلماتٍ إيجابية. اكتب قائمة بالصفات الإيجابية التي تميزك، وتأملها من حينٍ لآخر، واشعر بالفخر.

- لا تكف عن التطلع لاكتساب مهارات جديدة.

أهم أعداء الثقة بالنفس:

الخوف:

وهو أعتى أعداء الثقة بالنفس، والرشفة القادمة ستكون عن الخوف.

اللوم:

لوم الآخرين الدائم لك، أو مبالغتك في لوم نفسك وجلدها، كلا الأمرين يقتل ثقتك بنفسك.

لقد زارني في مكتبي ذات يومٍ شاب يُعاني من انخفاض ثقته بنفسه، الأمر الذي أثر على حياته كلها. زوجته تصفه بالسلبية، وأمه تتهمه بالضعف في مواجهة الحياة والناس، ومديره صارحه منذ أيامٍ قليلة أن ما يؤخِّر ترقيته هو انعدام طموحه، وأنه لا يقوم سوى بما يُطلب منه فقط، دون أي إضافة أو تميز.

بدوري كـ «لايف كوتش»، صار عليَّ البدء بالبحث عن أصل المشكلة، ثم تكون الخطة التالية هي وضع برنامج تدريبي يعتمد على خطواتٍ عملية، ومدةٍ زمنية محددة. وفي ذلك اليوم، عندما بحثت بين خلفيات عميلي الشاب منذ طفولته المبكرة وحتى اللحظة التي يجلس فيها أمامي، وجدت أن أهم أسباب مشكلة انخفاض ثقته بنفسه بدأت منذ طفولته، فلقد كانت أمه لا تكف عن

لومه وتوبيخه على كل خطأ يقترفه، سواء كان هذا الخطأ كبيرًا أو صغيرًا، بل إن هذا اللوم كان أمام الناس في أحيانٍ كثيرة. يحكي لي هذا الشاب بمرارة فيقول:

«رغم أنني كنت طفلًا غير مشاغب، إلا أن أمي لم تتمكن أبدًا من تمرير أخطائي البسيطة، بل لم تتوان يومًا عن التوقف أمامها وتضخيمها. لا أنسى موقفًا بعينه كنت وقتها في الحادية عشر من عمري، مع اثنين من زملاء دراستي نتلقَّى درسًا خصوصيًّا، حينما دخلت أمي لتسأل المدرس عن درجاتي، فأخبرها أنني حصلت بالكاد على درجة النجاح في الامتحان الذي أجراه لنا في الأسبوع الماضي، فما كان من أمي إلا أن اقتربت مني وهي توبِّخني بشدة على مرأى ومسمع من ثلاثتهم، وكانت المأساة المدمرة بالنسبة لي، التي لم أتجاوزها إلى اليوم، أنها صفعتني على وجهي لأنني حصلت على هذه الدرجة.

يُصنِّف أقاربنا أمي بأنها overprotective أي مفرطة الحماية، أقول لكِ هذا حتى لا تتصورينها أمًّا قاسية. لكنها خنقتني من فرط اهتمامها بي، فبسببها تحولت إلى شخصٍ يخاف أن يفعل.. نعم أخاف أن أفعل على الإطلاق، سواء كان الفعل صغيرًا أم كبيرًا، مُهمًا أم تافهًا. كلما هممت أن أتخذ قرارًا، أي قرار، أجد صوتها يخترق رأسي لتقريعي، بل وأشعر بوقع صفعتها القديم على وجهي، فيضيق صدري، وتملؤني الرغبة بعدم الفعل، والبعد التام عن أخذ أيةِ قرارات».

المقارنة:

دومًا أنصح الآباء والأمهات، فأقول: «لا تقارنوا بين أبنائكم».

لا تُخبر ابنك أن أخاه أكثر تفوقًا منه، أو أن ابن عمه يفوقه ذكاءً. لا تقولي لابنتك: أختك أكثر تميزًا منكِ. لا تقارن بينه وبينك عندما كنت في مثل عمره، فكلاكما خُلق لعصر مختلف عن الآخر. فإن ألحت

عليك فكرة المقارنة، قارن بين ابنك ونفسه.. ذكِّره بدرجاته في العام الماضي، واسأله عما تغيَّر.
أكاد أكون موقنة من أن رفضي لفكرة المقارنة كان من أهم ما ساعدني في حياتي. ربَّتنا أمي أنا وشقيقتي على عدم المقارنة بالآخرين، فكان هذا الأمر غير مطروح في حياتنا على الإطلاق. اهتمت أمي أن تبحث داخل كل واحدةٍ منا عن مواهبها، فاكتشفت
بي شغف القراءة وحب الاطلاع، وكانت تصطحبني إلى المكتبات وتشتري لي القصص لتُرضي شغفي، وتُحدثني عن القدوة في ساحة هذا الشغف، كمصطفى أمين ومي زيادة وسكينة السادات. بينما اكتشفت في أختي رسَّامة فنانة صغيرة، فشجَّعتها على الرسم، وكانت تمدها بالكراسات والألوان والفرش، وتناقشها في لوحاتها، حتى التحقت بكلية التربية الفنية عندما كبرت.
كانت أمي تُحدِّثنا دومًا عن العظماء في كل مجال.. عن كفاحهم، وعما عانوه في حياتهم حتى وصلوا إلى ما وصلوا إليه. أعترف أنني كانت لي أحلام عظيمة منذ صغري، وأعترف أيضًا أنني لم أقارن يومًا نفسي بأي إنسان، ولم أتمنَّ امتلاك ما يمتلكه الآخرون. لم أنظر أبدًا إلى أحدهم على أنه أفضل مني، ولا أقل مني.. فقط تعلمت أن أحب ما وهبه الله لي، وأتأمله بحمد، دون أن أتنازل عن طموحاتي. تستطع أن تقول إنني اعتدت النظر للأمام دومًا، لا التحديق فيما يملكه من حولي.
كثرة المشاكل:
هي واحدة من ألد أعداء ثقة الإنسان بنفسه. فالإنسان الذي يجد نفسه مُحاطًا بالمشاكل في عمله، في حياته الأسرية، وفي علاقاته الاجتماعية؛ ستقل ثقته بنفسه، وإن استمرت هذه المشاكل فلن تتركه إلا وقد انعدمت ثقته بنفسه تمامًا.
ماذا أفعل لأتجنب المشكلات؟
سؤال أسمعه من عملائي كثيرًا، فأقول إنه من الطبيعي جدًّا أن تقابل مشكلات، تلك واحدة من سنن الحياة، وبالطبع لن تنجح طوال الوقت في محاولاتك لتجنبها. لذا، دعني أُعيد صياغة سؤالك ليكون: كيف أتصرف عندما تواجهني المشكلات؟
- ضع عنوانًا لمشكلتك.
- فكِّر فورًا في الحل: اجعل تفكيرك إيجابيًّا، وعندما تواجه أيةَ مشكلة لا تسترسل في الأفكار السلبية والتخمينات السوداء، بل عليك أن تتوقف فورًا وترفع شعار: هذه هي المشكلة، فأين الحل إذًا؟
- ليس عيبًا أن تستشير مختصًّا في مجال تطوير الذات والعلاقات (لايف كوتش) أو صديقًا حكيمًا ذا خبرة حياتية، أو طبيبًا نفسيًّا إن كان الأمر أكثر تعقيدًا.
- ابتسم وأخبر نفسك دومًا أنه مهما بلغ حجم المشكلة أو الأزمة فإنها ستمُر، فلا توجد مشكلة استمرت للأبد.
- امنح الوقت بعض الوقت (Give time some time).

- افتح دفتر النعم والامتنان، والذي تحدثنا عنه في رشفة السعادة، فسيذكِّرك ما كتبته بنفسك في هذا الدفتر بألا تتوقف عند نعمة تعطلت وتنسى سائر النعم التي تسكن حياتك.
- فكر بطريقة مختلفة، فكما يقول آينشتين: «لن نستطيع حل المشاكل المزمنة بنفس العقلية التي أوجدت هذه المشاكل».
- اجعل نفسك محاطًا بهؤلاء الذين تثق فيهم وفي رغبتهم الحقيقية في مساعدتك كي تتجاوز مشكلتك. استشر منهم صاحب الخبرة، أو صاحب الحكمة.

انخفاض تقدير الذات:

هي أيضًا واحدة من ألد أعداء الثقة بالنفس؛ إذ كيف ستحصل على الثقة بنفسك وأنت تنظر إليها بدونية؟! لا تتعجب، فالبعض يفعلون هذا، وكم من شخصٍ يجلس مع نفسه المسكينة على انفرادٍ ليخبرها أنها أبدًا لن تستطيع أن تفعل، وأنها فاشلة، بل يخبرها أنها أقل كثيرًا من كل المحيطين بها. فكيف لهذه النفس أن تثق بنفسها، وصاحبها لا يملك لها أبسط حقوق التقدير؟!

«عش ضعفك أمام الله فقط، ثم اخرج لهم بكامل قوتك».

محمد علي كلاي

تلخيص رشفة الثقة بالنفس:

- العاقل يعلم أنه موهوب وليس واهبًا، وأنه مخلوق وليس خالقًا، وأن ما بين يدي ممنوحًا وليس ذاتيًّا، وأنه في النهاية مُفارِق لا محالة.
- الثقة بالنفس مكتسبة.. اطمئن، فالأمر ليس مستحيلًا.
- الثقة بالنفس تزيد وتنقص.
- هناك صلة بين الثقة والنفس والبيئة المحيطة.
- هناك صلة بين الثقة بالنفس والخجل.
- تنعكس عدم الثقة بالنفس على هيئة الإنسان، ومعتقداته، وكلماته، ومشاعره، وسلوكه.
- أهم أعداء الثقة بالنفس: الخوف، اللوم، المقارنة، كثرة المشكلات، وانخفاض تقدير الذات.

الرشفةُ الخامسة: مواجهة غول الخوف

إلى الخائفين والهلوعين وفاقدي القدرة على الاستمتاع بالحياة بسبب الخوف، هذه الرشفة أُعدت خصيصًا لأجلكم.

غول الخوف

في البداية إليك تلك القصة، التي كتبها (غيوم ميسو)، وهو أحد الروائيين المفضلين لديَّ، حيث استهل بها روايته (اللحظة الراهنة):

«لا تخف يا آرثر. اقفز، سأتلقفك وأنت طائر.

أنت.. هل أنت متأكد يا بابا؟

عمري خمس سنوات. أجلس فوق فراش الطابق الثاني للسرير الذي أتقاسمه مع أخي، وساقاي متدليتان في الفراغ. رمقني أبي بنظرة عطفٍ وهو يفتح ذراعيه.

هيَّا يا كبيري!

لكنني خائف.

قلت لك إنني سأتلقفك. أنت تثق بأبيك، أليس كذلك يا كبيري؟!

بالطبع.

إذًا اقفز يا بطل!

تريثت لثوانٍ، وهززت رأسي المستدير، ثم ألقيت نفسي في الهواء وابتسامة عريضة تعلو وجهي، وأنا متأهب للتشبث برقبة أكثر رجل أحبه في العالم.

لكن أبي تراجع في اللحظة الأخيرة! خطا خطوة إلى الخلف عمدًا؛ فانطرحت أرضًا على كامل طولي، وارتطم فكي وجمجمتي بأرضية الغرفة على نحوٍ مؤلم. احتجت للحظة كي أنهض وأنا مترنح، وشعرت برأسي يدور، وعظم وجنتي قد تهشم. وقبل أن أنفجر بالبكاء، لقنني أبي درسًا لن أنساه ما حييت:

عليك ألا تثق بأحدٍ في الحياة. هل تفهم يا آرثر؟

نظرت إليه مرعوبًا، وقلت:

ولا أحد؟!

كرر بمزيجٍ من الحزن والغضب رغمًا عنه:

ولا حتى بأبيك نفسه.».

انتهت القصة.

السؤال الذي أوجهه إليك عزيزي القارئ هل تتوقع أن تكون حياة آرثر سويَّة؟ هل سيغلب عليه الشعور بالأمان، أم الشعور بالخوف؟

وتحضرني هنا مقولة (بابلو دي سانتيس): «تاريخ حياتنا هو تاريخ مخاوفنا».

شقيقتي المسكينة والوحوش الضارية!

سأحكي لكم هنا قصة تخص شقيقتي. لقد عاشت شقيقتي منذ مولدها ولأكثر من أربعين عامًا تخاف من الكلاب والقطط خوفًا هستيريًّا. كانت تراهم وحوشًا ضارية مرعبة مهما بلغ صغر أحجامهم، لدرجة أنها كانت لا تستطيع دخول منزلي حينما كان لدي قط صغير، إلا بعد أن أُقسم لها عشرات المرات أنني قمت بوضعه في إحدى الغرف وأغلقت الباب جيدًا، وإن تصادف وذهبنا سويًّا الى مكانٍ ما، وظهر قط

أو كلب مارًا بمحيط وجودها (وليس منها شخصيًّا) لا تتوانى شقيقتي عن الصراخ بصوتٍ عالٍ، وربما تنهمر دموعها أو تقفز سريعًا فوق أي سطحٍ مرتفع، أيًا كان هذا الشيء، كرسي أو أريكة أو منضدة، بينما أحاول تهدئتها بشتى الطرق.

ظلت شقيقتي على هذا الحال لأربعين عامًا، أي عمرها بأكمله تقريبًا، ثم حدثت المعجزة حينما أراد أبناؤها تربية كلبٍ بالمنزل. اعترضت، فتوسَّلوا إليها لتوافق، وأخبروها أنه كلب رضيع لم يتجاوز الشهر من عمره. فوافقت مضطرة، ولكم كانت تخشاه رغم

صغر حجمه، بل وأكثر من مرة حادثتني هاتفيًّا وهي تبكي وتقول إنها محبوسة داخل غرفتها، لأن أبناءها خرجوا جميعهم ونسوا إغلاق الغرفة على الكلب الصغير!

لكن هل تعلم ما الذي حدث بعد فترة من وجود شقيقتي في نفس المكان مع أكثر الكائنات التي تخشاها؟

إن شقيقتي الآن تمتلك مجموعة من الكلاب الجيرمن شيبرد، كبيرة الحجم. وصل الأمر في وقتٍ سابق أن تملك تسعة منهم في آنٍ واحد. أما المفاجأة الأخيرة في هذه القصة، فهي أنها صارت لا تستطيع الحياة دون كلبتها الأكبر حجمًا، والتي يشعر بالقلق منها كل من يراها!

أما كيف مات الخوف بداخلها، فهذا ما سأخبرك به فيه نهاية هذه الرشفة.

أكاد أسمعك بعد أن حكيت لك قصة شقيقتي تسألني مُتعجبًا: «أتقصدين يا نشوى أن معظم مخاوفنا وهمية؟! هل ترغبين في إقناعي بأننا من يصنعها، ويُعظِّم شأنها؟! هل ترين الخوف كائنًا خرافيًّا من صنعنا؟! حتى وإن كان كذلك، هل هناك أسلحة لقتل هذا الكائن؟».

تعال معي لأجيبك عن كل أسئلتك، لكن دعنا نعرف أولًا ما هو الخوف، وكيف يحدث.

إن الخوف هو شعورٌ قويّ برهبةِ أمرٍ يقابلنا.. قد يكون هذا الشعور حقيقيًّا، وقد يكون عبارةً عن تهيّؤاتٍ أو خيال.

كيف يحدث الخوف؟

يُعتبر الخوف من التقنيّات الطبيعيّة القديمة للبقاء على قيد الحياة، ويحدث علميًّا نتيجة تنبّه منطقة معيَّنة في الدماغ -تُسمّى اللوزة الدماغيّة- إلى حالة الخوف، ممَّا يؤدِّي إلى إفراز الغدة النخامية للهرمون المحفِّز للغدَّة الكظرية، وهذه بدورها تفرز الأدرينالين والنورأدرينالين اللذين يعملان على تحديد استجابة الجسم للمحفّز (الخوف) إمَّا بالمواجهة أو بالهروب، فتتسارع نبضات القلب ومعدل التنفس كي تحصل العضلات على ما يكفيها للمجهود الانفجاري المتوقع للدفاع عن النفس أو للهرب، ويرتفع توتر الألياف العضلية لتكون في حالة استعدادٍ قصوى، وترتفع نسبة الجلوكوز بالدم ليمد تلك العضلات وكافة أجهزة الجسم

المتحفزة بالطاقة اللازمة، وتبدأ الغدد العرقية في زيادة إفرازها كي يتخلص الجسم من الحرارة الناتجة من كل هذا الحرق الغذائي الذي يتم، بينما ينسى العقل كل النشاطات والأحاسيس غير العاجلة

كالجوع والعطش أو هضم الطعام أو الرغبة في قضاء الحاجة مثلًا، وصولًا إلى إغفال الألم وعدم الوعي به إلا بعد انقضاء حالة الجزع، لدرجة أن بعض الجنود لا يكتشفون بتر جزء منهم أو إصابتهم بجروح شديدة إلا بعد انتهاء المعركة. وعلى النقيض من كل هذه الحالة من اليقظة، قد يحدث الدّوار والتعب وفقدان الشهيّة وصولًا إلى الإغماء، حين يكون الخوف أكبر من قدرة العقل على التحمُّل، فيحمي نفسه بغياب الوعي.

اعرف أكثر عن خوفك، واعرف مم يخاف الناس.

قسَّم العلماء الخوف بشكلٍ عام إلى خمسة أقسام رئيسية:

الخوف من الفَناء: وبتعبيرٍ آخر الخوف من الموت، وتندرج تَحتهُ الكثيرُ من المَخاوفِ التي هي بالأصلِ خوفٌ من النّهايةِ أو الموتِ، ولكن بطُرقٍ مُختلفةٍ. الخوفُ من المُرتفعاتِ مثلًا هو خوفٌ من السّقوطِ، وبالتّالي الفناء. كذلك الخوف من ركوب الطائرات.

الخوف من البتر أو التشوّه: تندرج تحتَ هذا النَّوعِ جميعُ المخاوفِ التي لها علاقةٌ بجسدِ الإنسانِ، واحتماليّةِ تعرّضهِ لخَطرٍ أو تشوُّهاتٍ أو حوادث، مثلَ الخوفِ من الحشراتِ أو الأفاعي أو التماسيح والسحالي، التي قد تشوّهُ أو تُسممُ الجَسدَ.

الخوفُ من فقدانِ الحريَّةِ: تندرجُ تحت هذا النَّوعِ المَخاوفُ التي لها علاقةٌ بفقدِ السّيطرةِ وبالاحتجاز، مثل الخوفِ من الأماكنِ المُغلقةِ. يدخل فيها أيضًا الخوفِ من الارتباط، والذي يمنع البعض من الزواج أو اتخاذ قرارات بعلاقات دائمة «fear of commitment».

الخوفُ من الفقد أو الانفصالِ: هذا الخوفُ مُرتبطٌ بالآخرينَ بشكلٍ كبيرٍ، وتندرجُ تحتهُ مُشكلاتُ التَعلُّقِ والخوفِ من الابتعادِ عن الآخرينَ أو فقد الأحباء أو الانفصالِ عنهم.

الخوفُ من المَساس بالأنا: الأنا هي ذاتُ الإنسانِ وشخصيَّتهُ، وما هو عليهِ مِن أفكارٍ وأفعالٍ. وهذا الخوفُ يكونُ على الأنا من الشُّعورِ بالإهانةِ أو عدمِ التَّقديرِ، أو منَ التعرُّضِ للذُلّ.

أيضًا قد يتنج الخوف نتيجةً للتعرُّض لمواقف مؤذية ومؤلمة

جسديًّا ونفسيًّا، كما يحدث مع ضحايا الحرب وضحايا التّعذيب والاختطاف والتّفجيرات. ومن أسباب الخوف كذلك الاستماع لقصص الرعب والحكايات المخيفة، كتلك التي تُروى عن الجن والعفاريت وأحوال الموتى في القبور.

كيف يستطيع الإنسان التعامل مع خوفه؟

يجب أن يكون هناك إصرار ورغبة قويين من الإنسان لتخطّي كل ما يقلقه، والتخلي عن مخاوفه عن طريق مواجهتها، وكذلك يجب أن يقرر رغبته في العيش بشكلٍ طبيعيّ ورفض الخوف، وفي الحقيقة، البعض لا يستطيعون تحقيق ذلك، ويصل بهم الأمر إلى المعاناة من نوبات هلعٍ تُهدد استمتاعهم بالحياة.

هل الخوف درجات؟
إنَّ الإحساس بالخوف تختلفُ شدّته ودرجاته -بل وتعريفه- من شخصٍ لآخر، فقد يُعبِّر عنه شخصٌ باسمه المُجرّد (الخوف)، بينما يُعبّر عنه آخر بأنّه (الرعب) أو أي لفظ آخر. الخوفَ في الإنسان فطريٌّ ومُكتَسب؛ أي أنَّه موجودٌ في الطبيعة البشريةِ الفطريةِ، فالأطفال يخافون من الوجوهِ غيرِ المألوفةِ، ومن الأصواتِ العاليةِ والضّوضاء. كما إن المواقِفَ المُثيرةَ للخوفِ تكتسبُ قوّتها وشِدَّتها بالتعلُّم المُصاحب للشّعورُ بالألمِ، وهذه يختلف تأثيرها من شخصٍ لآخر، فمثلًا قد يرفَعُ طّفلٌ ما يديه دفاعًا عن نفسه عند مواجهته لشخصٍ غاضب؛ إذا كان قد تعرَّضَ سابقًا للضّرب من شخصٍ ما، ومنحه ذلك الموقِفُ شعور الألمِ وخبرةً بالخوفِ عند التعرّضِ لمواقف مشابهة، بينما قد يقابل طفل آخر غضب نفس الشخص بمحاولة للضحك!
أما عندما تطول فترة إحساس الشخص بالخوف، فقد تتحول معاناته إلى مشكلات في النوم، والإصابة بالصداع، وانخفاض الثقة بالنفس، ومشكلات في ممارسة العلاقة الحميمية، إلى جانب مشكلات العمل، وضعف القدرة على التخطيط.
ما الفرق بين الخوف والفوبيا؟
الفوبيا هي الخوفُ المرضي، أو ما يُطلقُ عليه (الرّهاب)، وهي حالةٌ تشيرُ إلى الخوفِ المُفرطِ وغير المعادل لموضوعٍ أو موقفٍ مُعيّنٍ، حيث يَشعرُ فيه الشّخص أنّه فاقدٌ للسّيطرةِ ومنهزم أمام قلقه وخوفه، ويكون هذا الخوفُ مُرتبطًا بمثيراتٍ تختلف من
شخصٍ لآخر، تُؤدّي به إلى نوبات شديدة تُسمى بنوبات الهلع.
وفي نوبات الهلع (Panic Attack) يشعر الإنسان بخوفٍ وفزع شديدين، يرافقهما تسارع في دقات القلب، وصعوبة في التنفس في معظم الحالات. والجدير بالذكر أنّ بعض الأشخاص يعانون من هذه النوبات خلال مراحل معينة من حياتهم.. وفي حين أنّ البعض قد يعاني منها مرة واحدة فقط، قد يعاني غيرهم منها بشكلٍ دوري ومتكرر. وفي بعض الحالات، قد يكون حدوث نوبات الهلع والخوف جزءًا من اضطرابات ومشاكل أخرى، مثل الاكتئاب، أو الرُهاب الاجتماعي.
ونأتي للسؤال الأكثر أهمية في هذه الرشفة، هل هناك سبيل إلى علاج الهلع أو الخوف؟
صديقي القارئ، يا من يشغلك هاجس الخوف أيًا كانت درجته، إياك والاستسلام لهذا الغول، أو تركه يلتهم حياتك، ويعوِّقك عن الاستمتاع بها. أعدك أن تجد في السطور التالية عدة طرق وتقنيات ستساعدك بجدية في إيقاف هذا الخوف.. ما عليك سوى قراءة كل كلمة، كل تقنية، وكل نصيحة بكل ترَوٍّ. حاول اختيار ما يروق لك منها، ثم قم بالعمل عليها فورًا.
قاعدة الخمس ثوان:

تقول المتحدثة التحفيزية (ميل روبينز) أنها لا تتفق مع العديد من الخبراء الذين يرون أن الخوف ليس حقيقيًّا، وترى أن هذه العبارة بها الكثير من الهراء. فالخوف في رأيها حقيقي جدًّا، وعلى الأرجح هناك أشياء بعينها نخاف من فعلها الآن، سواء في الحياة الخاصة أو في العلاقات أو في العمل، وهذا الشعور كفيل بأن يسرق جميع التجارب التي نود أن ننعم بها في حياتنا.

فمثلًا إذا كنت تخاف من ركوب الطائرة، سوف يحد ذلك من قدرتك على السفر ورؤية العالم، أو زيارة أصدقائك أو أفراد عائلتك الذين يسكنون في الجانب الآخر من الكرة الأرضية. أيضًا إذا كنت واحدًا من هؤلاء الذين يخافون من التحدُّث أمام الجمهور، فسوف يحد ذلك من قدرتك على التعبير عن نفسك وتبادل الأفكار، وإذا كنت تخاف من الحديث مع رئيسك في العمل، أو المطالبة بزيادة أجرك، فسيؤثر هذا تأثيرًا مباشرًا على مستواك المادي.

ترى ميلر أن الخوف حقيقي، لكنها تملك ضده سلاحًا سرِّيًّا، قد

استخدمته لسنواتٍ للفوز كل مرة على الخوف.

هناك بعض الأشياء التي قد لا تعرفها عن الخوف:

- الخوف هو حالة مادية في أجسادنا.

- الخوف يشبه الإثارة تمامًا، فكلاهما نفس الحالة المادية، في كليهما تتسارع نبضات القلب، يتعرَّق الشخص قليلًا، وقد يشعر الشخص بضيقٍ في الصدر أو ألم في معدته؛ ذلك لحدوث ارتفاع في هرمون الكورتيزول لديه.

إذًا ما هو الفرق بين الخوف والإثارة؟

تعال أعطيك مثالًا.. إذا كنت تركب لعبة قطار الموت في ديزني لاند، بالطبع ستكون متحمسًا، جسدك سيكون في حالةٍ من الإثارة، وسيتعامل عقلك مع الأمر على أنه مثير للغاية، بل وسيصرخ فيك: «استمتع أيها الفتى».

أما إذا كنت تشعر بالخوف، فعقلك سيتعامل مع الأمر على أنه أمر خطير، ومن المستحيل أن يقوم به، ويأمرك ألّا تفعل. لذا، عليك أن تدرك جيدًا أن عقلك إما يعمل لأجلك (لأجل الإثارة)، أو ضدك (عند الشعور بالخوف).

هل نصحك أحدهم قائلًا: «حاول فقط أن تهدأ، وتستحضر أفكارًا إيجابية»؟ أكاد أسمعك تقول: «الأمر لا ينجح معي، حاولت أن أفعل لكني لم أنجح» أليس كذلك؟ أنا أصدقك جدًّا، بل وأعلم أن هناك سببًا لعدم نجاحه.

عندما تشعر بالخوف، يكون جسمك في حالةٍ من الإثارة وقلبك ينبض بسرعة، وتشعر كأن جسدك كله مخدر، وتتعصب بسبب ما يحدث وتشعر بالذعر قليلًا. إذًا هل لك أن تخبرني: كيف يكون الأمر عندما تصبح هادئًا؟ إنك تشعر بالاسترخاء، وتنخفض لديك حالة الإثارة.

إن من الصعب جدًّا الانتقال من حالة الانفعال والخوف وربما الهلع فجأة إلى حالة الارتياح والاطمئنان، وبالطبع من المستحيل أن تنتقل بسهولة، إن الأمر يشبه محاولة إيقاف قطارٍ عن طريق رمي صخرة أمامه، إن هذا لن يوقفه بل يجعله يقفز خارج القضبان، ويتسبب الأمر في كارثة. في الواقع إن الأبحاث أثبتت أن تجاهل مخاوفك يُزيد الأمر سوءًا، لذا فالنصيحة الخاصة بأن تحاول فقط أن تهدأ وتفكر بأفكار إيجابية لا تكون مجدية في هذه الحالة.

إذًا التفكير الإيجابي وحده لن يساعدك على التخلص من خوفك الشديد، فما الذي يتوجب عليك فعله عندما تكون على وشك الذهاب للتحدث مع رئيسك، بينما تشعر بالخوف؟ وما الذي يتوجب عليك فعله عندما تكون مضطرًا لركوب الطائرة بينما تشعر بالرعب من الطيران؟ وماذا ستفعل إذا كان يجب عليك تقديم عرضٍ أمام مئتي شخص، بينما تخاف من التحدث أمام الجمهور؟

لقد أطلقت ميلر على هذه القاعدة: «قاعدة الخمس ثوان»، وأنا أنصحك باستخدامها جنبًا إلى جنب مع ما أطلق عليه: «الصورة التحفيزية». الفكرة الأساسية في هذه التقنية هي جعل العقل يعيد صياغة الشعور بالخوف، ويتعلم كيف يحوّله إلى الشعور بالإثارة.

قم بالعد من ٥ إلى ١ تنازليًّا.. هذا أمرٌ ضروري، وستجد أنها طريقة جيدة لتغيير التروس في عقلك لإيقاظ قدراته؛ مما يحفِّزه للسيطرة على أفكاره. هنا سيتوقف الخوف، وستجد أفكارك قد استقرت وعقلك مُهيأ للصورة التحفيزية.

تجربة عملية

هل لك أن تتصور وضع الشخص الذي يقف وراء الكواليس، يستعد للخروج على المسرح إلى الجماهير الذين يبلغ عددهم سبعة آلاف شخص، ليُلقي كلمته؟ هل تدري كيف يشعر هذا الشخص؟ إن نبض قلبه يتسارع، وقد يغرقه العرق، لكن عليه في لحظات أن يعيد صياغة توتره إلى حماس. إن وجدت نفسك في موقفٍ مشابه لهذا الموقف يا صديقي، أرجوك قم باتباع الخطوات التالية:

- أخبر نفسك أن الإثارة والخوف لهما نفس التأثير على جسمك، وأن لديك الآن نفس المشاعر الفسيولوجية التي تأتي مصاحبة لشعورك بالإثارة، وأنك لست خائفًا.

- قل بيقين: «أنا متحمس»، واعلم أن الأمر متعلق بما يطلقه عقلك من تسمية لمشاعرك، لذا عندما تبدأ في التعرق، وينتابك التوتر، وعندما تبدأ نبضات قلبك بالتسارع، كل ما عليك قوله: «أنا متحمس! أنا متحمس للخروج إلى هناك، أنا متحمس للكلام مع هؤلاء الناس! أنا متحمس لأخبرهم عن طبيعة عمل شركتي». إن ما تفعله حينذاك أنك تقوم بإرسال رسالة إلى عقلك، لتخبره ببساطة عن سبب انفعال جسمك، وسيُصدِّقك عقلك سريعًا ويقتنع برأيك،
وبهذه الطريقة لن تشعر بالخوف.

- تذكر أن: الإثارة والخوف هما نفس الشيء في جسمك، الفرق الوحيد هو ما يطلقه عليهما عقلك.

دعني أقدم لك مثالًا آخر.. إن الكثيرين يعانون من مشكلة الخوف من ركوب الطائرات، وهو أمر يمكنني تفهمه، ويمكنك في هذه الحالة استخدام نفس الاستراتيجية مع استخدام صورة تحفيزية. ستساعدك الصورة التحفيزية على عدم الانزلاق في نوبات خوف شديدة، فهي وسيلة جيدة للسيطرة على تفكيرك والتحكم في تصرفاتك، لذا سنستخدم فكرة الخوف من ركوب الطائرات كمثال، فإذا ركبت الطائرة العائدة إلى وطنك، وأنت ذلك الشخص الذي يخاف من ركوب الطائرات، يمكنك أن تجعل الصورة التحفيزية هي (صورة أمك).. ركز على أنها تنتظرك، تصوَّر لحظة لقائكما، استحضر شعورك أثناء المشي معها في الشوارع المحيطة بمنزل الأسرة.

إذًا عند استخدام قاعدة الخمس ثوان، ستفكر في المشي حول منزلك، ولقاء أمك وأسرتك، وتبدأ في القول بثقة: «أنا متحمس جدًّا للمشي في شارعنا، متحمس للقاء أمي وأبي، أنا سعيد لأنني سألتقي أصدقائي القدامي»، ثم استحضر في ذهنك كل هذه الصور وأطلِق حنينك لها، وعندها سيحدث في عقلك شيء رائع، لأنك قد أوقفت خوفك، واستخدمت قاعدة الخمس ثوان في بسط سيطرتك، وإيقاظ قدراتك المخِّية. ونظرًا لأن لديك صورة لها معنى، وهي سفرك إلى موطنك، سيذهب عقلك إلى أنه أمرٌ مثيرٌ، وتكون قد تمكنت بالفعل من إعادة صياغة أفكار الخوف إلى حماسة.

إن تركيزك على هذه الفكرة سيجعلك سعيدًا ومتحمسًا بينما أنت على متن الطائرة. فإذا اصطدمت الطائرة بمطبٍ هوائيّ، فإن عقلك سيتمسك بالشعور بالإثارة. نعم، أنت لا تستطيع التحكم في جسدك، لكنك يمكنك التحكم في تفكيرك، ودومًا يمكنك التحكم في الطريقة التي تتصرف بها.

دعنا نعطي مثالًا ثالثًا، إن كان توترك متعلقًا بمواجهة الآخرين، ولديك اجتماع مع رئيسك في العمل، ولديكم أمور هامة للغاية لمناقشتها، وكل هذا يثير في نفسك الخوف والتوتر.. اجعل الصورة التحفيزية في هذه الحالة هي صورتك عقب هذا الاجتماع، ممسكًا

بالهاتف تخبر صديقك المقرب: «الحمد لله، لقد سار الأمر بشكلٍ جيد»، أو ركز على صورتك بينما يحتلك شعور عقب الاجتماع بأنك حققت ما أردت.

صدقني، كل ما فعلته هو مراوغة عقلك مستخدمًا ثلاثة أمور:

١- قاعدة الخمس ثوان.

٢- الصورة التحفيزية.

٣- إعادة صياغة أفكارك وتحويلها من الخوف إلى الإثارة.

وبالإضافة إلى طريقة ميل روبينز السابقة للتخلص من الخوف، أتَيتكم في هذه الرشفة بالعديد من التقنيات والطرق المتَّبعة للسيطرة على الخوف وعلاجه.

- العلاج السلوكي المعرفي

هناك أكثرُ من طريقةٍ في علم النّفسِ تُستخدَم للتخلص من الخوف أو التوتر. يمكن للشخص أن يقومَ بهذه المعالجات بنفسه، أو تحت إشراف طبيب نفسي، أو عن طريق اتباع أنماط العلاج السلوكي المعرفي Cognitive behavioral therapy، لما له من دورٍ فعال في تحديد وتغيير أنماط التفكير السلبية، التي تزيد نوبات الهلع سوءًا، عن طريق معالجة المواقفِ التي تقومُ على المُعتقداتِ الخاطئةِ.

تقول نهى -إحدى عميلاتي- وهي تتحدث عن نوبات الهلع: «كنت في أول الأمر عندما تنتابني هذه النوبات يتملكني شعور بأنني على وشك الموت، وأنه لم يعد بيني وبينه سوى دقائق، بل كنت أُعد نفسي للذهاب إلى المستشفى. أما الآن، وبعد ثمانِ جلسات من العلاج السلوكي المعرفي، صرت أتغلَّب على تلك النوبات بالخطوات التالية:

- القراءة عن نوبات الهلع (اعرف عدوك).
- أجلس في عزلة مع نفسي.
- أبكي، فالبكاء يُريحني كثيرًا.
- أُذكِّر نفسي بأنها نوبة وستمُر، وفعلًا أجدها في كل مرة تمُر.

لن أدَّعي أن هذه النوبات قد كفت عن زيارتي، لكن ما أقوله إنني صرت أكثر دراية بكيفية التعامل معها.

بينما يقول أحمد: «تعلَّمت في جلسات العلاج السلوكي المعرفي كيفية التعامل عندما تهاجمني نوبة الخوف الشديدة، من خلال التركيز على ما حولي، وهي واحدة من التقنيات التي تعلمتها مؤخرًا وساعدتني كثيرًا في مواجهةِ هذه النوبات المرهقة للغاية، فبمجرد أن تأتيني إحداها، أختلي بنفسي، وأركز جيدًا على الأشياء التي تُحيط بي، ثم أفعل ما يلي:

- أتذوَّق طعم شيء واحد (١)، أي شيء بالقرب مني.
- أشم رائحتين (٢) (عطر، شمعة عطرية).
- أستمع إلى ثلاثة أصوات (٣)، وإن كنت أجلس وحدي: (صوت سيارة قادم من الشارع، صوت أخي الجالس بالخارج، صوت الأواني القادم من المطبخ).
- ألمس أربعة أشياء (٤): (المقعد الذي أجلس عليه، الزجاجة التي على المنضدة أمامي، الكتاب الذي في المكتبة، قلم).
- أركز بصري على خمسة أشياء حولي (٥): (صورة معلقة على الحائط، كوب ماء، ضوء النهار الآتي من النافذة، نظارة موضوعة على الطاولة، ألوان السجادة التي تغطي الأرض).

كيف يعمل العلاج السلوكي المعرفي للتغلب على الخوف لدى العملاء؟

يقومُ هذا الأسلوبُ على مخاطبةِ المنطق لدى الشخص، وتصحيحِ الاعتقاداتِ الخاطئةِ التي تَقودهُ إلى الشّعورِ بالخوف، فغالبًا ما تقوم المخاوف في هذهِ الحالةِ على أمورٍ افتراضيّةٍ يُفكّر بها الشّخص؛ فمثلًا الأشخاصُ الذين يعانونَ من الخوف من استخدامِ المِصعد «فوبيا المصاعد»، هم أشخاصٌ يعتقدونَ أنَّ المِصعد لو توقّف بهم، فإنّ الهواءَ سينفد، وسيعانونَ من نقصٍ في الأكسجين ثمَّ الاختناق، وبالتّالي فإنّ سبب خوفهم هو مُجرَّد هواجسٍ وأفكارٍ من المُمكن تصحيحها، لأنها ليست مبنيّة على واقعٍ أو حقائقَ علميةٍ.

واحدة من تقنيات العلاج تكون عن طريق التعرّض المُكثَّف للخوفِ، أو العلاج بطريقة الغَمرِ، أي إرغامِ المريضِ على مواجهةِ مَخاوفهِ أو المثيراتِ التي تُسبّب له الخوف، ويتم ذلك إمّا عن طريقِ المواجهةِ بالتَّخيلِ، أو المواجَهةِ الحقيقيّة.

في حالة المواجهة بالتخّيل، يطلبُ المعالجُ من الشخصِ أن يتخيَّلَ المواقِف أو الأشياء التي تجعلهُ خائفًا وتثير قلقًا كبيرًا لديه، ويُعظِّم الخيال، ويستثيره لديه ليُشعرَه بخوفٍ أكبرٍ، وبعدمِ راحةٍ أكبر، حيث يتدرَّجُ الشّعورُ بالخوفِ من المواقفِ الأقلّ إثارةً إلى الأكثرِ إثارة، ليصبحَ الشخص بحالةٍ من القلق الشّديد لمدّةٍ طويلةٍ من تخيُّلِ ما يخيفهُ، والتّفكير به والخوف منه، حتى يتحصّن تدريجيًّا من خوفه ويتخلّص منه.

أما في حالة المواجهة الحقيقية، فإذا كانَ الشخص يُعاني الخوف من استخدامِ السّيارة، فإنّ المُعالِجَ يجبرهُ على استخدامها لمسافاتٍ طويلة، ولأكثرَ من مرّة، فيشعرُ المريضُ بالقلقِ الشّديدِ والخوفِ من إطالةِ المسافةِ حتى يُنهيها، ثم يقلُّ هذا القلقُ تدريجيًّا بالتّكرار، حتى تنخفضَ حدَّتُه ويزولُ تمامًا، ويتخلص من الخوف.

دعني أؤكد عليك أن الأمر ليس موقفًا تطوعيًّا يفعله الأصحاب معًا، وإنما يجب أن يكون تحت عين اختصاصي يراقب الوضع أثناء كل ذلك.

- العلاج بالكتابة

وذلك عن طريق استكشاف الشخص لنفسه، ومعرفة المزيد عن مخاوفه، ومواجهتها عن طريق وصفها وتحليلها والاشتباك معها على السطور التي يكتبها بنفسه.

تمرين

واجه مخاوفك بالكتابة بينما تُجيب عن هذه الأسئلة بعمقٍ وتروٍّ ومنتهى الصدق.

- ما هي الأشياء التي تخافها؟

....

....

- متى يتسلل الشعور بالخوف إلى نفسك؟

....

....

- هل استشرت أحدهم في أمر مخاوفك؟ ماذا كان رأيه؟

....

....

- هل لديك خطة مكتوبة للقضاء على مخاوفك؟ اكتب الخطوات حتى لو كانت متناهية الصغر.

....

....

- ممارسة الرياضة

الرياضة تحتاج إلى الكثير من التركيز، الأمر الذي قد يبعد أفكار الخوف والقلق عن الذهن، ولذا ننصح العملاء بممارسة الرياضة لمدة ٣٠ - ٤٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع، لأنّ ممارسة الرياضة إلى جانب تلقي الدعم النفسي أو العلاج النفسي (حسب درجة الحالة) يحدّ من التوتر ومن حدوث نوبات الهلع والخوف، كما يعزز الثقة بالنفس، ويحسّن المزاج.

- وعي الشخص وإدراكه للأمر

إن وعي الشخص بأنّ ما يصيبه هو مجرد حالات خوفٍ مؤقتة ولن تستمر، وأنّها ليست نوباتٍ قلبية كما يعتقد البعض، ومن ثمَّ يبدأ ممارسته للتأمل والوعي التام Mindfulness، هذا في الحقيقة يساعد كثيرًا في إدراك حقيقة وماهيةالحالة، فبعض الأشخاص قد تُسبّب لهم تلك الحالة انفصالًا عن الواقع، فتصير هذه الممارسات ذات دورٍ هام في مساعدتهم على التركيز والسيطرة على نوبات الهلع فور حدوثها، أو احترازيًّا عند الشعور باقتراب حدوثها.

- التنفس بعمق

ويمكن ذلك بالتركيز، وأخذ النفس من الأنف بعمقٍ مع العدّ لأربعة، وحبس النفس لعدّة ثوانٍ، ومن ثمَّ إخراجه عن طريق الفم ببطءٍ مع العدّ لأربعة أيضًا. في تلك الأثناء سيشعر الشخص بدخول الهواء إلى الصدر ببطء، وخروجه أيضًا ببطء.. وتجدر الإشارة إلى أنَّ التنفس بعمقٍ متعمَّد يُعدّ من إحدى الطرق المستخدمة لعلاج فرط التنفس، والتنفس السريع الذي قد يظهر على الشخص أثناء تعرّضه لنوبة الهلع، ويتسبّب بزيادة خوفه وهلعه.

- الانضمام لمجموعات دعم الأشخاص المصابين بالهلع:

فهي تساعد الشخص على إدراك حقيقة أنّه ليس الشخص الوحيد
الذي يعاني من تلك المشكلة، وهذا بحدّ ذاته يُحسّن من قدرتهِ على إدارةِ تلك النوباتِ بشكلٍ فعّال.

- تقنية استرخاء العضلات

إنّ ممارسة تلك التقنية لها دور فعّال في ضبط نوبات الخوف والسيطرة على مساراتها، إضافة إلى ضبط استجابة الجسم لها. وعند ممارسة الاسترخاء، افعل الخطوات التالية:
استرخ تمامًا، واغمض عينيك.
اعط أصابعك أمرًا بالاسترخاء.
ثم اعط باقي أعضاء جسدك نفس الأمر، واحدًا تلو الآخر نفس الأمر.. كافة أعضاء جسمك.. بما في ذلك القدمين، الرقبة، الوجه، الشفاه، والعينين.
تخيَّل الأماكن الأكثر استرخاءً في العالم، بما فيها من المظاهر الطبيعية الخلابة والمريحة.. ركِّز في تفاصيلها.. امسك بصورة أحد هذه الأماكن، ثم استرخ وتخيَّل أنك هناك.
- اغمر نفسك بالماء
إن لم تستطع ذلك، فاقترب من مصدرٍ للماء؛ بحر، نهر، بحيرة، فإن تعسَّر ما سبق، املأ حوض الاستحمام بالماء واغمر نفسك فيه. إنها واحدة من أفضل التقنيات للتخلص من الخوف والتوتر.
- العلاجات العشبية

إنّ استخدام بعض الوصفات العشبية كمشروباتٍ دافئة، مثل زيت أو شاي الخزامى، أو شاي البابونج عند حدوث نوبات الخوف له دور لطيف في التخفيف من أعراضها.
- تجنّب تناول الكافيين، والكحول، والتدخين
إذ إنّها تُشكِّل أحد العوامل التي تؤثر بالسلب على الشخص في حالة الخوف أو أثناء نوبات الهلع.
أما في حالة تجربة كل التقنيات السابقة لشهرٍ أو أكثر دون جدوى، سيكون على الشخص ضرورة زيارة طبيبٍ نفسيّ، الذي سيتدخل في هذه الحالة بالعلاجات الدوائية التي تناسب الحالة، ويجب على المريض الحرص على تناولها حسب إرشادات الطبيب وعدم الاستهانة بالالتزام، مهما طالت عليه المدة. ومن أبرز الأدوية التي يصفها الطبيب في هذه الحالة ما يلي:
- أدوية لتنظيم اضطرابات دقات القلب: ويقتصر استخدامها في الحالات التي يرافقها اضطراب في دقات القلب.
- مضادات القلق: حيث إنّ لها مفعولًا في ضبط نوبات الهلع إذا ما تناولها الشخص عند الشعور ببدء النوبة.
- مضادات الاكتئاب.
وتجدر الإشارة والتشديد على ضرورة تجنُّب استخدام أي دواءٍ لم يصفه الطبيب.
وفي النهاية صديقي القارئ، أرغب في الوفاء بوعدي وأخبرك كيف استطاعت شقيقتي هزيمة خوفها الضاري من الكلاب. في الأيام التي تلت وجود الكلب الصغير في بيت شقيقتي، وبعد أن صار وجوده

أمرًا واقعًا لا مفر منه، بدأت شقيقتي المسكينة المرتعبة تختلس النظر إليه من بعيد بينما يلعب مع أحد أبنائها، أو ينام في حجر أحدهم كطفلٍ صغيرٍ ضعيف، وبدأت نظرتها له في التغير.
ذات يومٍ اقتربت منه في محاولةٍ لمقاومة خوفها، يومها بدا الخوف أقل حدة مما كان عليه، لكنه ظل كبيرًا، ورغم ذلك فقد ظهرت نقطة مضيئة في قلب هذا الخوف، حينما أدركت بطريقةٍ ما أنه ليس الوحش أو العدو الذي تخيلته طوال حياتها، بل فكرت جديًّا في لمسهِ للمرةِ الأولى.
بالفعل في الأيام التالية تمكنت من لمسهِ بوجل، لكن الخوف القديم ظل حائلًا أمام قدرتها على الإحساس بالكلب الصغير ككائنٍ ودود.
ذات يومٍ اقترب منها، فلمحت في عينيه نظرة مودة، قد تكون هذه (النظرة) في عيني الكلب الصغير هي المفتاح الأول لبداية علاقة من نوعٍ جديد، علاقة ساعدتها على الإدراك بأنه قد يكون كائنًا طيبًا. ربما تمسُّحه بها في أحد الأيام التالية ساعدها على التخلص من الكثير من الخوف، أو أنها بدأت تكتشف مناطق ضعفٍ في مخاوفها سوف تصل بها في النهاية إلى الإدراك بأن هذا الخوف ليس سوى وهمٍ كبير، لكن -كما يعرف الجميع- المخاوف لا تموت بسهولة، فالأمر يحتاج إلى رغبةٍ وإرادةٍ حقيقيتين للتخلص منها، وهذا هو الطريق الحقيقي لحل أيةِ مشكلة نفسية كامنة أو ظاهرة.
لذلك وبعد هذا اليوم (يوم النظرة) قررت شقيقتي الاقتراب أكثر من الكلب الصغير، وبدأت تدرب نفسها على مقاومة مخاوفها بالتفكير في القيام بفعلٍ عملي، فقدمت له طبقًا من الحليب؛ جرى يومها نحو الطبق وبدأ يلعق، وبين الفينة والأخرى كان يرفع رأسه نحوها وينظر إليها ممتنًا، ويهز ذيله في سعادة، فبدأت تلاطفه متغلبة على وجلها، وتوطدت علاقتهما يومًا بعد يوم، لكنني لا يمكنني الادعاء بأن خوفها من الكلاب بشكلٍ عام قد تلاشى في هذا اليوم (فالمخاوف تظل قائمة)، لكن وضع طبقٍ صغير من الحليب للكلب الصغير كان بمثابة فتح الباب لظهور علاقة أخرى.
فعندما تبدأ المخاوف في التلاشي فإنها تترك خلفها فراغًا، نستطيع ملأه بعلاقةٍ جديدة فريدة مع الكائن الضعيف الذي صورته لنا مخاوفنا من قبل أنه وحش ضاري، فبدلًا من المخاوف أصبحت هناك حالة من المودة بينهما، فراحت تُحب حركاته التلقائية، وألعابه الشقية، بل ووجدت لديها رغبة في لمسه وتحضير الطعام له بشكلٍ دائم، ولم تعد تجد غضاضة في السماح له في تمسُّحه بها كلما رغب في ذلك.

والحقيقة إن كل ما سبق لم يكن سوى مرحلة أولى في تخلص شقيقتي من خوفها من الكلاب، فلقد ظلت لمدة عامٍ تخاف كافة الكلاب عدا كلبها، إلى أن حدث شيءٌ فارق؛ في صباح أحد الأيام حينما أحضر ابنها ضيفة إلى المنزل، كانت الضيفة هي كلبة جديدة جيرمن شيبرد، من نفس نوع كلبها، ليزوجها إياه بعد أن صار يافعًا. أخبرتني شقيقتي يومها أنها أحبت هذه الكلبة منذ اللحظة الأولى، أحبت فيها هدوءها، وقِلّت نباحها، بل ورأت فيها جمالًا لم تره في كلبٍ من قبل.

بعد فترةٍ قليلة أصبحت هذه الكلبة حُبلى، ثم وضعت تسعة جراء دفعةً واحدة، وهنا كان التحول الكبير، فلقد رأت شقيقتي في الكلبة أمًا ضعيفة واهنة، تحاول بشدة أن تكون أمًا رؤومًا لترضع صغارها وتهتم بهم، بينما يُعد ذلك فوق طاقتها الجسدية وحالتها الصحية، فإذا بها تنجح أحيانًا، وتسقط من شدة التعب أحيانًا أخرى.

تقول شقيقتي لقد رأيت فيها نفسي عقب ولادتي لأبنائي، هذه المرحلة الصعبة، شديدة الإرهاق، فلم أعد أراها مجرد كلبة، بل رأيتها امرأة مسكينة في معاناةٍ كبيرة، وتحتاج إلى الكثير من
العون والدعم والمساندة. بدأت شقيقتي بالاهتمام بها وبالصغار التسع، بكل محبةٍ وتعاطف وتفاني، وحينما كبرت الجراء تحت رعايتها، رأت فيهم أطفالًا رائعين، وهنا عشقت شقيقتي الكلاب بكل أنواعهم وأشكالهم وأحجامهم، بل وصارت تسخر من خوفها الذي كان!

إلى كل من يعاني من الخوف أو الفوبيا، عليك أن تعلم أن اتِّباعك لبعض هذه التقنيات أو اختيار ما يناسبك منها سيكون فارقًا بالنسبة لك، فالخوف قادر على أن يسرق منك كثيرًا من التجارب الحياتية الممتعة والعظيمة، بل إنه قد يتسبب في إيقاف كل شيء.

«الغول في رأسك فقط»

أحمد عبد المجيد (روائي مصري)

ملخص رشفة مواجهة غول الخوف:

- الخوف من التقنيات الطبيعية للبقاء على قيد الحياة.
- الخوف هو شعورٌ قويّ بالرهبة تجاه أمرٍ يقابلنا، وقد يكون هذا الشعور حقيقيًّا، وقد يكون عبارةً عن تهيّؤاتٍ أو خيال.
- يخاف الناس من الفناء والتشوه وفقدان الحرية والفقد والانفصال والمساس بالأنا.
- الإثارة والخوف هما نفس الشيء في جسمك، الفرق الوحيد هو ما يطلقه عليهما عقلك.
- قاعدة الخمس ثوان مع فكرة الصورة التحفيزية ستساعدك كثيرًا في مواجهة لحظات التوتر الصعبة.
- هناك عدة تقنيات تساعد على التخلص من الخوف منها:

* العلاج السلوكي المعرفي.
* العلاج بالكتابة.
* وعي الشخص وإدراكه للأمر.
* التنفس بعمق.
* الانضمام إلى مجموعات الدعم.
* تقنية استرخاء العضلات.
* العلاجات العشبية.

* تجنب تناول الكافيين والكحول والتدخين.

الرشفةُ السادسة: تجاوز المحن والأزمات

«عندما ترى المنح في غمار المحن.. تكون قد نجوت بحق»

هل توقفت يومًا أمام محنة؟ بالتأكيد حدث، إنها واحدة من سنن الحياة، لكن كيف تعاملت معها، هل نجحت في تجاوزها أم علقت هناك؟ هل شعرت بالحكمة بعد فترة؟ هل تمكنت من استلام الرسائل الربَّانية؟ هل زادتك قوة، أم أنك اتهمت نفسك بالفشل؟ هل غمرك نور المنحة فارتقيت، أم توقفت في ظلام المحنة وأخفقت؟

في الحقيقة، لم أجد لهذه الرشفة بداية أبلغ من تجربة داليا، ولا أصدق من أحاسيسها وطريقة تفكيرها في محنتها، لذا سأتركها تحكي لك بنفسها تجربتها كاملة.

تقول داليا :

«منذ أعوامٍ قليلة، كنت قد بلغت من العمر خمسة وثلاثين عامًا. كنت شخصية رياضية، محبة للحياة، وبدأت لتوي مرحلة التقاط الأنفاس، تلك المرحلة التي يجد فيها بعض المحظوظين من البشر أحلامهم وقد خرجت أخيرًا من حيز التمني إلى أرض الواقع. ولم لا؟ لقد تزوجت من الرجل الوحيد الذي أحببته بجنون، وأنجبنا ولدين رائعين، وانتقلنا لتونا إلى بيتٍ جديد داخل واحد من أرقى المنتجعات في مصر، ونقلنا ولدينا إلى مدرسةٍ طالما حلمت أن أطيق مصروفاتها. الخلاصة، أن ما سأحكيه عبر السطور التالية

فاجأني خلال تلك المرحلة، التي ظننت فيها أنه لم يعد ينقصني شيء على الإطلاق.

لقد بدأت القصة ذات مساءٍ أبدًا لن أنساه.. إنه ذلك المساء الذي داهم فيه المرض جسدي المسالم فدهسه. هل تصدقونني لو قلت لكم إنني مدركة تمامًا متى حدث ذلك؟ كنا في شهر سبتمبر، بداية الخريف، ذلك الفصل الذي سمعت عنه أن صحة الإنسان قد تتهاوى فيه كما تتساقط أوراق الأشجار عنها. كنت أجلس وحدي في حديقة منزلي، أتأمل حركة المياه في حمام السباحة، وفجأة شعرت أن شيئًا ما دخل جسدي! شيء أحسسته جيدًا، لكنني لم أستطع الإمساك به، وبالتالي لم أستطع إيقافه.

رفعت نظري إلى السماء كأنني أستنجد بها، فرأيت الكثير من الشهب تقع على مرمى بصري، تحوم هناك.. انقبض صدري، وشعرت أن هناك شيئًا غير عادي يحدث في الكون حولي، بينما تتسلل ذبذباته إلى داخل جسدي. ظل هذا الإحساس حبيس نفسي، ولم أصرِّح به لأحد، بينما مرَّ المساء في ظاهر الأمر بشكلٍ عاديّ.

بدت الفترة التي تلت هذه الليلة غريبة إلى حدٍ كبير، وظلٌ كثيفٌ من الشجن يخيّم على روحي. أنا لست أنا، ذبلت ابتسامتي، وغابت ضحكتي، وحاولت استعادتهما بلا جدوى. كنت أفعل نفس الأشياء التي

كانت تسعدني من قبل، لكنها لم تعد تبعث أي نفحة سعادة داخل روحي. كنت أخرج مع صديقاتي، أحاول رسم ابتسامة على شفتيّ، إلا أنها كانت تخرج مطاطية ذابلة، لا تُشبه أبدًا ابتساماتي السابقة، وبدأت أصارح نفسي أنها أضحت غير سعيدة بلا سبب.

ثم بدأت تحدث لي أشياء عجيبة.. ذات يوم، خرجت مع زوجي إلى السوبر ماركت الكبير القريب من منزلنا، الذي نذهب إليه بشكلٍ دوري، فإذ بي أتوقف عن السير داخله، وأضع يديّ على أذنيَّ أحاول أن أصمَّهما، لأحمي نفسي من اختراق تلك الأصوات العالية لكل ذرة في كياني، لا أتحمَّل تلك الأصوات التي تحيط بي.. إنها أصوات عالية مفزعة، ما بال الناس يصرخون هكذا؟! ما بال الأطفال يتنادون بأصواتٍ حادة لا تُحتمل؟ ما الذي يحدث حولي؟! وفجأة، بدأتُ في البكاء بصوتٍ عالٍ، بينما زوجي ينظر إليَّ في رعب، ويسألني فزعًا عمَّا حل بي.. ماذا حدث؟!

تلفتُّ وقتها حولي، بينما تحوَّل بكائي إلى نحيبٍ وقلت له:

أصواتهم عالية بشدة، لا أحتمل كل هذه الضوضاء!

أصوات من؟!

سألني زوجي وهو يتلفت حولنا متعجبًا، ثم عاود النظر إليَّ باحثًا بعينيه عما لا يجده. ورغم عدم توَّصله إلى شيء، إلا أنه حاول تهدئتي، وأمسك بيدي واتجه بي مسرعًا نحو السيارة.

لكن الأمر لم ينتهِ، فبعد أيامٍ تكرر المشهد بشكلٍ أكثر سوءًا، حيث ذهبتُ مع أمي وإخوتي لحضور حفل زفاف أحد أقاربنا، وكان حفلًا فخمًا في قاعة رائعة بأحد الفنادق. وبمجرد أن علت الموسيقى؛ علت صرخاتي حتى كادت تعلو فوق صوت الموسيقى.. نعم هكذا وسط الحفل، لم أستطع تحمُّل الأصوات، إنها تخترقني، تزلزل جسدي وتؤلمني، ثم انهرت تمامًا.

أيقن الجميع أن شيئًا ما أصابني، فإما أن أكون مريضة بشدة، أو ممسوسة بفعل الجان ولا سبيل آخر. هكذا أقرُّوا وهم في ذهولٍ وحزنٍ مما أنا فيه.

بعد أيام، اصطحبتني أسرتي إلى الطبيب، الذي طلب بعض الأشعات والتحاليل والفحوصات التي أنبأتنا بالحقيقة. لا أنسى ذلك اليوم الذي جلست فيه أنا وزوجي أمام الطبيب ننتظر تشخيصه، فأخبرنا بأسى لم ينجح في إخفائه أنني مصابة بسرطان الثدي في مرحلة متأخرة، وأن الأمر يستلزم إجراء جراحة فورية، والجراحة تقتضي استئصال أحد الثديين وليس كليهما.

أتذكر رد فعلي يومها الذي تعجَّب له زوجي، بل وتعجَّب له الطبيب، عندما أخذت نفسًا عميقًا وقلت: «الحمد لله، لقد ارتحت الآن».

نعم، لقد عبَّرت يومها عن حقيقة ما شعرت به، فلقد تملكني شعور بالارتياح عندما عرفت ماذا بي.. عرفت اسم ذلك الخفي الذي سيطر على جسدي بينما لا أراه ولا أكاد أتحمَّله، فإن مصارعتي للمجهول كانت أمرًا أنهك أعصابي بشدة، أما الآن، فقد اتضح لي كل شيء.

عقب هذه اللحظة، تحوَّلت إلى مريضة سرطان تحارب المرض اللعين، الذي يرفض معظم الناس مجرد نطق اسمه، وبدأت الأمور تسير بسرعةٍ كبيرة في اتجاه الجراحة، الاستئصال، ثم العلاج الكيماوي المُرعب. سيطر عليّ في هذه الفترة يقين بأن الله
اختارني لهذه المهمة تحديدًا، لحكمة أو لعدة حِكم لا يعلمها سواه، إلا أنني عرفت الكثير منها في مرحلةٍ تالية.

أحداث ومشاعر مررت بها في تلك الأيام لا تبارح ذهني حتى اليوم.. كاليوم الأول الذي استسلم فيه جسدي لتناول أول جرعة كيماوي. لكم عانيت بمرارة، أصابني إسهال رهيب، وقيء، وانتشرت على جلدي بقع داكنة للغاية، وجفاف شديد في الفم والحلق. في هذه المرحلة، أطلقت على العلاج الكيماوي: الموت الكيماوي. هذه هي الحقيقة، إنه يقتل كل شيءٍ في الجسد الواهن المصاب، فبمجرد أن أخذت الجرعة الأولى ماتت حاسة التذوق عندي، وانتشرت التقرحات في فمي، فإذا عطشت وشربت الماء؛ أجده يتحول إلى شوكٍ في فمي، أما الطعام فلم يعد طعم له على الإطلاق.

كما نجحت جرعات الكيماوي في ابتلاع الهيموجلوبين من دمي، واغتيال صفائحي الدموية، وتركي كخرقةٍ بالية. حتى النوم لأخذ هدنة من كل تلك المعاناة حرمني منه الأرق الذي صار لصيقًا بي. أذكر في إحدى المرات أنني ظللت مُستيقظة لثلاثة أيام متتالية، عقب عودتي من المستشفى بعد واحدةٍ من الجرعات. لم أذق النوم خلال ثلاثة أيام ولا للحظةٍ واحدة، وكلما غفوت أشعر وكأن يدًا تلكزني، فأفتح عيني فزعة، لأجد أفراد أسرتي يحيطون بي وعيونهم مليئة بالدموع من سوء ما وصل إليه حالي.

في مرحلةٍ أخرى من مراحل العلاج، فقدتُ من وزني الكثير جدًّا، فوصل وزني إلى خمسين كيلوجرام، وهو وزن لم أصل إليه منذ طفولتي. كنت أنظر إلى ملابسي وقتها وأبتسم قائلة: لا بأس، لكم تمنيت من قبل أن أكون نحيفة، فها أنا صرت ما تمنيته.

كلما اشتد ضعفي وخارت قواي، كنت أحاول رفع همتي بزيارةٍ لمستشفى ٥٧٣٥٧ لأطفال مرضى السرطان. كنت أذهب لزيارة هؤلاء الأبطال الصغار الصابرين لأستقوي بهم. والآن، ها قد مر عامان على بداية المحنة، وها أنا أتماثل للشفاء، ولقد نبت شعري من جديد بعد أن عشت صلعاء طوال الفترة السابقة.

لكن علاقتي بالسرطان لم تنتهِ، فلا زلت على علاقةٍ وثيقة بمعظم مرضاه، أطفال وكبار، وصار مرضى السرطان هم شاغلي الأكبر، وصارت رغبتي في مساعدتهم وعملي من أجل ذلك هما شغفي الحالي.

أنا لا أكره مرضي، فلقد قمتُ مؤخرًا بتجميع صوري في مختلف مراحل مرضي، قبل وبعد وأثناءه في صورةٍ واحدة، علقتها على الجدار أمامي، دون أن أشعر بالخجل منها، ولا أجد في نفسي رغبة في

تجاهلها، بل إنني كلما نظرت إليها ازددت حبًا لربي، وأناجيه ممتنة: «لكم دعمتني، لكم أحطتني برعايتك ومحبتك، ولأول مرةٍ في حياتي أشعر جليًّا أنني في معيتك».
منح المرض:
عرفت في مرضي معنى لطف الله، ورأيت نوره رغم ظلمة الطريق:
لقد أخبرني الجراح يوم أن ذهبت إليه لتحديد موعد الجراحة، أن هناك تقنية جديدة في جراحة استئصال الثدي، لم يتم التعرف عليها إلا منذ أيام. أُجريت العملية بهذه التقنية الحديثة للممثلة العالمية «أنجلينا جولي»، فبدلًا من أن يتم استئصال الثدي كله، سيتم استئصال محتويات الثدي، مع ترك الجلد الخارجي، على أن يتم حشوه من جديد بمادة تشبه السليكون. وبالفعل هذا ما تم معي، فتكرر يقيني أن الله اللطيف يتجلى لي منذ بدء المحنة.
صار لي دورٌ تجاه مرضى السرطان:
«من ذاق عرف».
فمنذ أن مرضت، صار مرضى السرطان هم شغلي الشاغل؛ أشتري الأدوية التي كانت مُجدية بالنسبة لي، وأقوم بتوزيعها على المرضى، وأظل أُلقي على أسماعهم بالنصائح التي تمنيت لو قالها لي أحدهم، لكن كيف سيقولها أو يعرفها من لم تلسع نيران السرطان كل ذرة في جسده. إنه دوري أنا الذي اختارني الله له، لحكمةٍ لا يعلمها إلاه.
قتل المرض كل مخاوفي:
لقد صرت أكثر قوة، ولم أعد أخاف شيئًا على الإطلاق، فبعد مواجهة المرض والموت، صار كل شيءٍ هينًّا، متوقَّعًا، وتغيرت نظرتي للحياة، بل وللموت أيضًا.
عرفت القيمة الحقيقية للعطاء:
بعد المرض، صار من السهل عليَّ التنازل عن كثيرٍ من أشيائي
لغيري. لم أعد متمسكة بشيء، وصرت أحب رؤية السعادة في عيون الآخرين أكثر من رغبتي في أقتناء الأشياء، وأيقنت أن العطاء هو أجمل دربٍ للحصول على السعادة. أذكر ذات مرة أن اجتاحتني رغبة عارمة في إدخال السعادة على قلوب بعضهم، فما كان مني إلا أن نزلت لشراءِ كمياتٍ كبيرة من الأقمشة ذات الألوان البديعة، وحِكت منها حوالي مئة إسدال للصلاة، وقمت بتوزيعهم على أحبتي، بل وكل من أعرفه.
تعرَّفت على معجزاتٍ في صورة بشر
تعرَّفت أثناء مرضي على سيدة أردنية اسمها ثناء عبده، هي واحدة من ذوي الهمم، إحدى ساقيها أكثر طولًا من الأخرى بخمسة سنتيمترات، وهذه المرأة أُصيبت بمرض السرطان أيضًا، وأصيبت بشللٍ في نصف وجهها، إلا أن كل هذه الأشياء لم تُسبب لها إعاقة، وتحدَّت مرض السرطان بقوةٍ وعزم،

فكانت أول امرأة عربية تصل إلى قمة إفريست، ومن الله عليها بالشفاء منذ أعوامٍ طويلة، رغم إنها رفضت تمامًا العلاج الكيماوي. لقد صارت هذه المرأة متحدثة عظيمة تعمل في مجال تطوير الذات البشرية، وتُحاضر في كافة دول العالم.

أما عن أسلحتي التي ساعدتني في مقاومة السرطان، فتمثلت في عدة أمور:

الاعتصام بالله

كانت علاقتي بالله قوية قبل المرض، ولم يُضعفها المرض، بل على العكس لقد لازمني يقين يقول إن قضاء الله كُله خير. كنت موقنة أن مرضي خير لأنه من عند الله، ولا زال هذا الشعور بالرضا عن كل قضاء الله يملأ كياني. قد يضر بعض البشر بعضهم، لكن حاشا لله أن يفعلها، إن كل ما يبتلينا به الله ليس سوى تطهير، تذكرة.. هذا ما أنا مؤمنة به تمامًا.

دعم زوجي وأسرتي

مساندة ومحبة زوجي وابنيّ الصغيرين وأمي وأبي وأشقائي كانت ولم تزل أهم أسلحتي ضد المرض. لشد ما أُشفق على مرضى يفقدون هذا السلاح في أول طريق مرضهم، أو في واحدة من مراحل العلاج، فلا أنسى زميلتي في نفس الدرب التي طلَّقها زوجها وهي في غرفة العمليات لاستئصال ثديها، وأخبر أباها أنه

لا يطيق رؤية زوجته دون ثدي، أو بثدي صناعي، وبرر فعلته بأنه بشر!

أما أنا، فلم ألق من زوجي الحبيب وأسرتي إلا كل الدعم، فكانوا هم السند والأمل والسلوان الحقيقي.

اليوجا

لقد ساعدتني ممارستي لرياضة اليوجا -التي لم أفكر في ممارستها قبل مرضي- على إمداد جسدي الواهن بالأوكسيجين، كما ساعدتني على التأمل، ونظَّمت لي عملية الهضم، فإحدى مضاعفات العلاج الكيماوي التي عانيت منها كانت الإمساك الشديد، إلا أنني استطعت مع جلسات اليوجا تنظيم ذلك دون صعوبة. لقد ظللت مواظبة على حضور جلسات اليوجا أسبوعيًّا لمدة عام، وأعتبرها منحة كبيرة من منح المرض.

غرفة الشغف ذات الطلاء الأبيض

كان قراري بتحويل واحدة من غرف المنزل إلى (غرفة للشغف) من أروع القرارات التي حسَّنت حالتي المعنوية أثناء رحلة المرض. راودتني هذه الفكرة بسبب حالة الإعياء الشديدة التي كنت أعود بها عقب كل جلسة علاج كيماوي، فأقضي الليل بين قيء وإسهال وأرق، فقد كان طلبي للنوم في ليالٍ كثيرة يكاد يكون مستحيلًا، فاقترحت على زوجي أن أحوّل واحدة من الغرف الصغيرة بالمنزل إلى غرفة أمارس فيها الأنشطة التي أحبها، واخترت أن يكون اللون الأبيض هو لون الغرفة، فوضعت فيها

سريرًا صغيرًا أبيض اللون، ومكتبًا صغيرًا مطليًّا باللون الأبيض أيضًا، مارست عليه هواية الكتابة، وفي أحد أركانها صممت مكتبة، فلكم أنا مُحبة للقراءة.
قمت كذلك بتثبيت عدة أرفف، أضع عليها بعض التابلوهات الصغيرة ذات اللون الوردي، وأخرى تحمل اللون السماوي، وأضفت عليها كل ما يصلح للأشغال الفنية وماكينة للخياطة.
صارت هذه الغرفة هي مملكتي وقت مرضي، وهمست لنفسي أنها ستكون طريقي نحو معرضي الفني الأول. وبالفعل، صنعت فيها بعض البراويز والحُلي النسائية المتنوعة. كنت لا أصنع من كل شيءٍ إلا واحدًا فقط؛ لكم أحب التميُّز والتفرد، ولا أحب تكرار نفسي ولا أعمالي. أحب حالة الابتكار مع كل قطعة، ولا أحب أن أحوِّلها لأداء تكراري أشبه بالوظيفة وليس الشغف».
هكذا حملت رحلة مرضي لي الكثير من المنح.. والذكريات.. والنعم.. والقوة.. والامتنان».
عزيزي القارئ، إن أحببت قصة داليا، فاجعلها هديتك لكل مريضٍ تعرفه. احكها له، حدِّثه عن المحنة والمنحة، لعلَّها تُخفف الكثير من أوجاعه، أو لعلها تمنحه نظرة جديدة لآلامه.. لعلك تساعده، ولعلها تنفخ في روحه عزم الكفاح.
نادية مراد (الأيزيدية التي خطفتها داعش)
نادية مراد هي فتاة كردية أيزيدية*، وُلدت في قرية بالعراق في عام ١٩٩٣، وفي عام ٢٠١٤ تعرضت للخطف المُسلح من منزلها في قرية كوجو قرب سنجار، وتم نقلها إلى الموصل من قبل تنظيم داعش، الذين قاموا بتعذيبها واغتصابها وإعدام أمها مع ثمانين امرأة متقدمة في العمر ووأدهن في مقبرة مجهولة، وإعدام ستة من أشقائها من بين مئات من الرجال في نفس اليوم.
تحكي نادية بلغةٍ مؤثرة بشدة في سيرتها الذاتية: (الفتاة الأخيرة.. قصتي مع الأسر ومعركتي ضد تنظيم داعش)، عن كونها واحدة من آلاف الأيزيديات السبايا اللائي اعتقلهن تنظيم داعش كي يتم بيعهن في سوق النخاسة وعبر موقع فيس بوك، مقابل ما لا يزيد أحيانًا عن عشرين دولار. تحكي كيف تعرضت للاختطاف والسبي والاغتصاب الجماعي، وكيف كانوا يطلقون عليها وعلى رفيقاتها «الكافرات»، وتم إجبارهن على الاستعباد الجنسي، وكن يُعاملن علانيةً كغنائم حرب (إماء) في الأسواق لمسلحي التنظيم، وذلك في ظل جرائم الإبادة الجماعية ضد الأيزيدين في سوريا والعراق، وفي محاولات متعمدة للقضاء على الطائفة بأكملها.
وعند محاولتها الأولى للهرب، قرروا معاقبتها بترك ستة من الحراس يتناوبون اغتصابها في ذات الوقت، ثم قاموا بنقلها في نفس اليوم إلى نقطة تفتيش، ليُفعل بها الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا. وعندما تملَّكت الحُمى من جسدها الواهن، ظلت ترتعش وتتقيأ، بينما ظلوا يفعلون فيها ما يفعلونه دون توقف.
تمكنت نادية من الفرار والهرب إلى ألمانيا، إلا أن كل هذا لم يدفعها لأن تصبح مريضة قابعة في إحدى المصحات النفسية، أو لأن تفعل ما فعلته الكثيرات من الأيزيديات اللائي تعرضن لمثل ما تعرضت له،

فانتحرن مقطعات أوردتهن، أو قمن بخنق أنفسهن.
لقد رفضت نادية الموت، ورفعت شعار أن الفشل مدمر لكنه قد يكون دافعًا قويًا للأمام، ولأن الفشل ليس قاتلًا كما هو متعارف عليه عند الضعفاء، فقد استخدمته كسلاح، وأصبحت منذ هروبها معجزةً خرجت من بين براثن التنظيم الداعشي، ناشطةً بارزة في إظهار مأساة الأيزيدين، كما أنها حصلت على جائزة نوبل للسلام، وأصبحت سفيرة للنوايا الحسنة في الأمم المتحدة.
ولا زالت نادية تُناضل إلى اليوم من أجل قضيتها، فقالت في كلمتها في البيت الأبيض ضمن مجموعة من الناجين من الاضطهاد الديني أمام الرئيس الأمريكي: «حتى بعد هزيمة تنظيم داعش بشكلٍ نهائيٍّ، فإن الأيزيديين ما زالوا لا يستطيعون العودة إلى مناطقهم، بسبب الصراع بين الحكومة العراقية والإقليم على مناطقهم، ولا يزال نحو ثلاثة آلاف امرأة أيزيدية وطفل في الأسر، بعد أن خطفوا على يد عناصر داعش عام ٢٠١٤. إن التنظيم قتل إخوتي وأمي وعددًا من أبناء قريتي».
وكتبت في نهاية مذكراتها (الفتاة الأخيرة) لقد اعتدت فن إلقاء الخطابات، وما عادت القاعات الكبرى الممتلئة حضورًا ترهبني، فقصتي بينما أخبرها بكل صدقٍ وواقعية، هي أهم سلاحٍ أحمله في وجه الإرهاب، وأنا أخطط لاستخدامه حتى يساق هؤلاء الإرهابيون إلى العدالة. لا يزال يتعين علينا القيام بالكثير، وعلى قادة العالم، لاسيما رجال الدين المسلمين منهم أن يقفوا وقفة واحدة، ويحموا المظلومين. إنني لم أولد لألقي خطابات، لكن ما أريد قوله إن كل أيزيدي يريد أن يُحاكم تنظيم داعش على ارتكابه إبادة جماعية. إنني أريد أن أنظر في أعين الرجال الذين اغتصبوني وأراهم يساقون أمام قوس المحكمة. أنا أعلن أمام الملأ أنني أريد أن أكون الفتاة الأخيرة في العالم التي تحمل في قلبها قصة مثل قصتي».
إيمي (المسكينة أم المذهلة؟)
تحكي إيمي، الشابة الجميلة حكايتها بنفسها، فتقول:
«لو كانت قصة حياتك كتابًا، وكنت أنت المؤلف، كيف كنت تريد لقصتك أن تحدث؟ إنه السؤال الذي غيّر حياتي للأبد. فلقد نشأت في لاس فيغاس الحارة بالولايات المتحدة الأمريكية، كل ما كنت أحلم به أن أعيش حياتي بحرية، أعيشها حياة مليئة بالقصص
والمغامرات، أحلم بالسفر إلى كلِ بلادِ العالم، وأن أعيش في مكانٍ تُغطيه الثلوج، حيث أعشق التزلج على الجليد.
عندما بلغت التاسعة عشر من عمري، كنت قد انتهيت لتوي من دراستي الثانوية، فقررت البدء في القيام بما حلمت به، فسافرت إلى مكانٍ تُغطيه الثلوج، وبدأت في العمل كأخصائية تدليك. كل ما احتجت إليه في عملي يديّ وطاولة التدليك، وأحسست لأول مرة في حياتي أنني حرة، معتمدة على ذاتي، ومسيطرة تمامًا على حياتي. وفجأة، أخذت حياتي منحنى آخر.

حدث ذلك في يومٍ بدا لي في أوله عاديًّا كسائر الأيام، لكنه أبدًا لم يكن كذلك، فقد خرجت من العمل مبكرًا، وعندما عدت إلى المنزل شعرت بارتفاع درجة حرارتي. ظننتها نزلة بردٍ عادية، لكن بعد أقل من أربع وعشرين ساعة كنت أرقد في المستشفى، أفترش أحد أسرتها بغرفةِ العناية المركزة، مع احتمال نجاة لا يزيد عن ٢٪، ثم دخلت بعدها في غيبوبة لأيام، وشخَّص الأطباء حالتي بالتهاب السحايا الجرثومي. في خلال شهرين ونصف كنت قد فقدت طحالي، وكليتي، وفقدت السمع بأذني اليسرى، وتم بتر كلتا ساقيّ من بعد الركبة!

خرجت من المستشفى ولست سوى بقايا جسد قابع فوق كرسي متحرك يتشارك في دفعه والداي. قد تظنون كما ظننت أنا أن الأسوأ قد انتهى، لكن الأمر لم يكن كذلك، فلم تمر سوى أسابيع قليلة حتى رأيتُ ساقيّ الجديدتين لأول مرة.. كانتا مصنوعتين من الحديد، تصحبهما قدم صفراء مطاطية، مع خط مطاطي متصل من الإصبع للكاحل ليبدو كعرق، لا أدري لماذا صعقني مشهد هاتين القدمين، وكأنني لم أتصور أن تكونا هكذا، ودون أن أدري كيف كان تصوري لهما! نظرت إلى أمي وسحابة من الدموع تغطي عينيّ، فإذ بي أرى دموعها تنهمر.. لقد كانت هذه اللحظة من أصعب لحظات حياتي.

شعرت بألمٍ شديد عندما وضعوا لي الحديدتين مكان ساقيّ السابقتين، ثم ظللت لعدة شهورٍ بعد هذه اللحظة طريحة الفراش؛ هاربة من الواقع، بينما الحديدتان المسميتان بقدميّ راقدتان إلى جواري. لقد كنت محطمة ومنهارة جسديًّا ونفسيًّا تمامًا.

لكن فجأة قررت أنني لن أستطيع أبدًا أن أستكمل حياتي على

هذا النحو.. قررت أن أعود إيمي القديمة، وأن أتعلم حب وتقدير إيمي الجديدة. قررت أن أتوقف عن كل هذا الشعور بالألم والضعف والحزن، وأن أفكر في الطريقة التي سأجوب بها العالم فوق هاتين الساقين، والطريقة التي سأعيش بها تلك الحياة المليئة بالمغامرات والقصص كما حلمت بها من قبل، بل لقد قررت أن أتعلم التزلج على الجليد مجددًا، إذ لماذا لا أستمتع بالتزلج على الجليد بقدمين لن تتجمدا أبدًا؟!

(إذا كانت حياتي كتابًا، وكنت أنا المؤلف، كيف كنت أريد للقصة أن تحدث؟).

في اللحظة التي سألت فيها نفسي هذا السؤال، بدأت بالحلم مجددًا.. حلمت كما كنت أحلم وأنا فتاة صغيرة، وتخيَّلت نفسي أمشي برشاقة، أساعد الآخرين خلال رحلتي، وأتزلج على الجليد. لم أتصوَّر نفسي أفعل هذا فقط، بل أحسسته.. شعرت ببرودة الثلج تصدم وجهي، كدتُ أسمع نبضات قلبي المتسارعة كما لو أنه يحدث في تلك اللحظة.

وهنا، بدأ فصل جديد في حياتي. بعد أربعة أشهر، كنت قد عدت لرياضة التزلج على الجليد. بالطبع في البداية كانت صعبة للغاية، فلا يمكنني ثني ركبتيّ ولا كاحليّ. رغم ذلك عدت للتزلج من جديد، ولن

أنسى يومًا بعينه، حينما صدمت جميع المتزلجين في المسار الأيسر، عندما سقط جسدي بينما ساقاي ما زالا ملتصقين بلوح التزلج. نعم، انفصل جسدي عن قدمي!

صُدمت بشدة، كما صُدم كل من حولي، لكن هذا لم يجعلني أتوقف، بل تنبهت يومها إلى أنني اخترت القدمين غير المناسبتين، وأن عليَّ إيجاد الأقدام المناسبة لأتمكن من التزلج بشكلٍ صحيح. يومها أيقنت أن الحدود والعوائق التي تواجهنا بإمكانها أن تفعل أحد أمرين لا ثالث لهما: الأول إيقاف مسيرتنا في منتصف الطريق، أو الثاني (الذي اخترته) وهو إجبارنا لنصبح مبدعين.

بعد سنة من بحثي الدؤوب عن الأقدام المناسبة، لم أجد ما أرغب فيه، وهنا كان قراري الهام للغاية، ألا وهو صنع الأقدام المناسبة بنفسي، وكانت هذه هي اللحظة التي بدأت فيها مشروعي الخاص للأقدام الصناعية.

تمر الأيام..

وفي يوم ميلادي الواحد والعشرين، أهداني أبي إحدى كليتيه بديلةً عن التي فقدتها من قبل، وعدت للتزلج على الجليد بقدمين جديدتين ملائمتين للغاية، بل وعدت للعمل والدراسة من جديد. أما في عام ٢٠٠٥ فلقد شاركت في تأسيس منظمة غير ربحية للشباب والأطفال ذوي الإعاقات الجسدية، حتى يصبح بإمكانهم المشاركة في الرياضات، وأتيحت لي فرصة الذهاب إلى جنوب إفريقيا، حيث ساعدت في وضع الأحذية في أقدام آلاف الأطفال، ليتمكنوا من الذهاب إلى المدرسة. وفي فبراير الماضي، ربحت جائزة كأس العالم والميدالية الفضية في التزلج على الجليد!

لقد مر إحدى عشر عامًا على محنة فقداني لساقي، تلك اللحظة التي لم أكن أملك فيها أية فكرة عن توقعاتي للمستقبل، بل أظنني كنت لا أرى مستقبلًا من الأساس. لكن ما حدث بالفعل هو أن فقداني لقدميّ لم يجعلني عاجزة، بل جعلني أعتمد على مخيلتي، وأؤمن بالاحتمالات، وصرت أؤمن أن بإمكاننا استخدام مُخيِّلاتنا كأدواتٍ نعبر بها الحدود.. أننا بداخل عقولنا يمكن فعل أي شيء، ونستطيع أن نكون ما نريده. إنه الاعتقاد في تلك الأحلام، ومواجهة مخاوفنا وجهًا لوجه.. إنه الشيء الذي يسمح لنا بعيش حياتنا أبعد من حدودنا.

إن أكثر ما أنا أؤمن به الآن هو الإبداع رغم الحدود، ويجب عليَّ الاعتراف بأن الإبداع في حياتي أصبح موجودًا بسبب تلك الحدود، فإن كانت الحدود تولد حيث تكون النهايات الحتمية، فهناك أيضًا تبدأ المخيلة والقصص لصنع بداية جديدة مذهلة، وبدلًا من النظر إلى التحديات التي تواجهنا، وتأمُّل عجزنا أمامها كشيءٍ سلبي أو سيئ أرى أن علينا النظر إليها على أنها نعم وبركات.. إنها الهدايا الرائعة التي بإمكاننا استخدامها لإشعال مخيِّلاتنا.. إنها النعم التي تساعدنا على المضي قدمًا أبعد مما كنا نتخيل. إن الأمر لا يتعلق بكسر الحدود، بل الاندفاع من تلك النقطة، ورؤية الأشياء الرائعة التي قد تجلبها إلينا».

كانت هذه كلمات إيمي على لسانها، أما أنا فلا تعليق لي!
صديقي القارئ.. إن النماذج المذهلة التي رأيتها في الصفحات السابقة بمثابة أشخاص رائعين كان سلاحهم الفعّال في تجاوز المحن هو قوة الفشل. أشخاص رفضوا الاستسلام ككثيرين
غيرهم، وتمسَّكوا بالأمل رغم الألم، وبحثوا عن شعاعٍ من النور وسط الظلام. لذا، فأنا أود أن أتحدث معك بشأن قيمةٍ وقوتين.. يتجلُّون بوضوحٍ مع تجلي المحنة. ألا وهم: قيمة الألم، وقوة الاستعانة بالله، وقوة التسليم له.
قيمة الألم
قد يبدو العنوان غريبًا بعض الشيء، لكنه أمر شديد الأهمية، فإن تقدير قيمة الألم يعد إحدى المنح التي يجب عليك تأملها جيدًا.

يقول جلال الدين الرومي: «من جمال الحياة أن الله يبعث في طريقك ما يوقظك بين الحين والآخر، أنت الذي ظننت نفسك لوقتٍ طويل مستيقظًا».
هل سألت نفسك يومًا عن الألم، وما قيمة شعورنا به؟ هل أخبرت نفسك بأن فيه خير عظيم، فهو أسلوب دفاعي رباني، خلقه الله ووهبك إياه حمايةً لك؟ ألست عند تعرضك لخطرٍ ما، وبمجرد شعورك بالألم، تصرخ؟ تبتعد؟ تحذر في المرة التالية؟ ذلك لأنه شعور متوافق مع غريزة حب البقاء عند الإنسان.
هذا ليس قاصرًا على الألم الجسدي، بل إنه يحدث مع الألم النفسي أيضًا، فإن الألم هو المنبه والحافز الذي يدعوك إلى الابتعاد عن أحدهم بعد تعرضك لأذاه، بل وقد يدفعك الألم إلى الوحدة والانفصال أحيانًا لتحمي نفسك وتمنحها فرصة التعافي. وعند تعرضك لنفس الخطر مرة أخرى، تجد نفسك أكثر حذرًا، بل وتتفاجأ بأنك أصبحت تمتلك تقنية التعامل معه. إن الألم هو الذي أكسبك كل هذا، ألا تمتن له؟

لقد ذهب العديد من المفكرين إلى أن للألم أهمية كبرى في تكوين شخصية الإنسان، لأن تحقيق الذات لا يتم دون عناءٍ ومشقةٍ ومقاساة، كما تحدث الفيلسوف «نيكولاي هارتمان» عن الألم بوصفه قيمة من القيم الإنسانية الأساسية العظيمة.
يا صديقي، ليس شيء مثل الألم، تستطيع استخلاص قيمٍ كثيرة وكبيرة منه. بتجربته تتعلم كيفية تحويل ما أوجعك إلى فائدةٍ وليس ضررًا، وإلى درسٍ وليس حسرةً وندامة. إنك أيضًا تستطيع اتخاذه سببًا للحمد وليس للشكوى. يا صديقي، إن الألم قادر على إحياء الأمل والحلم. فخلال رحلة الألم -ورغمًا عنك- يولد حلمك بالمرحلة التالية، مرحلة اللا ألم، مرحلة التعافي. هل لي أن أفشي
لك أحد أسراري؟ لقد صرت لا أكره الألم، فهو يجعلنا أكثر رقة وأرقى شعورًا. لقد تعلمت هذا من آلامي التي لا أجيد الحديث عنها، لكنني ممتنة لها، فلقد عرفت أن الألم هو مصنع المبدعين وسلم

العظماء، ولقد قالوا قديمًا: «من ضعفنا تنبت قوتنا»، وقال الله عز وجل: }فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا{. ألم تصادفك تلك الجملة في الـ (جيم) وتسمعها من الرياضيين:
No PAIN NO GAIN
وفي غمرة شعورك بالألم، أريدك أن توقن تمامًا أن «الله خير». اترك نفسك تمتلئ بهاتين الكلمتين، اترك لسانك يكررهما، واترك روحك تتذوقهما بحق.. الله خير، وهو رب الخير الذي لا يأتي إلا بالخير، مهما صوَّر لك تفكيرك المحدود (وإن ظننته واسعًا) أن ما تمر به شر. ضع ثقتك في حكمة الله الحكيم، الذي يضع الأشياء مواضعها، وينزلها منازلها اللائقة بها في خلقه وأمره.
إن الحكمة عكس السفه، وتعني وزن الأمور بميزانها الصحيح، فالله جل وعلا لا يفعل شيئا عبثًا، ولم يقدر لنا أمرًا على نحو عشوائي، بل إن وراء كل شيءٍ حكمة بالغة، قد يدركها المرء وقد تغيب عنه، ولكنها حتمًا لا تغيب عن الله. قد يرى الإنسان ما لا يسره، وما لا يرضيه، فمن يسخط ويحزن مخطئ، لقد قال تعالى: (وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا) فأفعال الله كلها تتعلق بالحكمة، والحكمة تعني الخير المطلق، سواء كان واضحًا للإنسان أم أنه خفي عنه، الأمر فقط يتطلب بعض الوقت. والحكمة تعني إحكام الخلق دون خلل أو نقص أو تناقض أو اختلاف. صدقني، إن يقينك بذلك يا صديقي سيكون فارقًا عظيمًا في نظرتك للألم.
قوة الاستعانة بالله
أريدك أن تعلم أن ابتلاء الله لخلقه في هذه الحياة ليس اختبارًا لقواهم الذاتية، بل اختبارًا لقوة استعانتهم به! فخالقك لن يختبر قوتك الذاتية، لأنك لا تملكها من الأساس، فهو من وهبها لك، وهو القادر على تعطيلها، وهو من أخبرنا في القرآن عن ضعف المخلوق المسمى بالإنسان، فقال عز وجل: «وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا»، فهل من خلقك ضعيفًا سيضعك في امتحانٍ ليختبر قوتك؟! أليس العقل والمنطق يخبرانك الآن أن ابتلاءتك إنما هي اختبار لقوة استعانتك بالله؟
وفي الحقيقة، نحن نحتاج للاستعانة بالله ليس فقط في المحنة، ولكن حتى في العبادة، ولننظر ونتعلم من دعاء النبي محمد صلى الله عليه وسلم: «اللهم أعنَّا على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك».
ربما يتبادر إلى ذهنك سؤال: «نشوى، أنا أعلم جيدًا كيف تكون المحن، وأعلم أيضًا معنى الاستعانة، لكنكِ استخدمتِ تعبيرًا يبدو غريبًا بالنسبةِ لي، ألا وهو قوة الاستعانة بالله، فكيف أُقوِّي استعانتي بالله؟».
سألخص لك الإجابة.. اعرف جيدًا عن الله، واعرف جيدًا أيضًا عمن سواه.
هل تبدو الإجابة غامضة؟ تعال لأوضح لك مقصدي، إن استعانتك الحقيقية والقوية بالله عز وجل تتوقف على معرفتك الحقيقية به. سأقترح عليك أمرًا يساعدك في معرفة الله.
- مدارسة أسماء الله الحسنى:

أقترح عليك مُدارسة كل اسمٍ بعمق، وعلى سبيل المثال، هل تأملت من قبل اسم الله الجبَّار؟ هل اقتربت من الله الذي يَجبُرُ الضعفاء والمنكسرين، وأدركت أن اسم الله الجبار يفيض بالرحمة وليس هو فقط كالمتداول بين الناس معبرًا عن الجبروت وقدرة البطش؟

هل تأملت الغنيَّ الذي يُغني الفقراء عن سؤال المتكبرين؟

هل تأملت اللطيف الذي يُيسر على المعسرين ويعوِّض المصابين عما أصابهم أعظم الأجر؟

هل توقفت لتأمل اسم الله الواسع؟ ألم تربط هذا الاسم الجميل لله عز وجل بكلمة نتداولها كثيرًا ونتمناها، ألا وهي الاحتواء؟ من سوى الله يسعنا ويحتوينا؟ من سواه يسعنا علمه، وتسعنا رحمته، ويسعنا رزقه ويسعنا ستره... وكل ما نبتغي من احتواء يحمينا من السقوط؟

هل تفكَّرت في اسم الله الصمد؟ السند الذي لا تخيب في كنفه؟ هو الله سبحانه، هذه صفته التي لا تنبغي إلا له، ليس له كفء، وليس كمثله شيء، وكما قال القرطبي: «الله الصمد أي الذي يُصمد إليه في الحاجات».

وعندما تعلم عن اسم الله الشافي، ستعرف أنه لا يشفي الأبدان

من الأمراض فقط، لكنه أيضًا يشفي الصدور من الشك، ومن الحسد والغل، ولا يقدر على ذلك غيره، ولا يُدعى بهذا الاسم سواه سبحانه وتعالى «وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ»؛ يشفيني من الشكوك والوساوس، من الشهوات التي تشتعل نارها وتُقلق صاحبها. إنه من قدَّر في هذه الحياة المرض وما يقابله من دواءٍ يشفيه، وفي الحديث يقول النبي: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا قَدْ أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ وَجَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ».

يا صديقي، تدارس أسماء الله وصفاته كي تُقدِّر الله حق قدره.. ولتستعن به بقوة، اسأل نفسك كيف أستعين بمن لا أعرفه عن قرب؟ فإن عرفت الله عن قرب، ستتشبث به، ولن تركن ولو للحظة لسواه. كذلك عندما تعلم عمن سواه جد المعرفة، فسترى الفرق الشاسع بين الخالق والمخلوق، بين ملك الملوك والعباد، وستعلم أن الله ليس كمثله شيء.

قوة التسليم

«ما لم يُحَلْ بالفكر، يُحَلْ بالذكر» أحببت جدًّا هذه المقولة التي كتبها أحد الصوفيين في مذكراته، عندما تكاثرت عليه الهموم، وتعاقبت عليه الأزمات، وأعجزته الحيل، فكتب إنه منذ عامين قرر أن يُسلم الأمر كله لله، لأنه لم يعد يملك شيئًا حيال الأمر، فقرر أن يذكر الله كل يومٍ لوقتٍ محدد.. وإنه بعد مرور عامين، فوجئ بأن الكثير قد تغيَّر، وأن ذلك لم يكن ليحدث إلا لأنه سلَّم أمره لله حق التسليم.

والذكر قد يكون بالصلاة، بقراءة القرآن، بتأمل أسماء الله الحسنى وقراءتها أو تكرارها، الأمر كله يتعلق بقضاء وقتٍ في معية الله فقط. هذا الوقت المراد تثبيته، قد يكون لعشر دقائق يوميًا، أو ساعتين كما ذكر المتصوف في مذكراته، أو كيفما يرتاح الذاكر. والذكر قد يكون بالطاعات، وقد يكون بالتأمل

في الخلق، ولله في خلقه شؤون لو تأملناها لسبَّحنا وهلَّلنا وآمنَّا عن يقين. الذكر هو لحظاتٌ من تعلُق القلب وليس تحريك اللسان، ولهذا بهجة، هي بهجة لقاء المحبين المشتاقين، فمن أدركها مرةً لن يدعها أبدًا.

يا من تظن أن لا مخرجًا مما أنت فيه، سلِّم لله بحق، اذكر الله، وسترى المعجزات.

«كل شيءٍ مر بي علمني أن لا شيء ثابت، لا حال مستقر ولا
بقاء لأحد، كل شيءٍ عبرت من خلاله علمني أني لله وأني إليه راجع».محمد علي كلاي

أزمة الخيانة الزوجية:

وقع اختياري على هذه الأزمة دون غيرها من الأزمات، لأنها أزمة مسكوت عنها في العديد من البيوت. لا ينفي هذا وجود أزمات عديدة أود تناولها بالتفصيل، وربما يكون هذا موضوع كتابي القادم بإذن الله.

هذه واحدة من القصص التي حملتها صاحبتها، وأتت إلى مكتبي لتبوح قائلةً:

«تجاوزت الأربعين.. تزوجت منذ سنواتٍ طوال، وكنت قد مررت من قبل بأكثر من خطوبة فاشلة لأسبابٍ مختلفة. كنت جامعية وبلغت من العمر الرابعة والعشرين، وهذا في عُرف أسرتي سنًّا كبيرًا يقرِّبني من العنوسة، فبمجرد أن تقدم لي وافقت ووافقت أسرتي، وتم الزواج وأنا مصممة على النجاح بأيةِ طريقة. بعد ثلاثة أعوام تقريبًا من الزواج، بينما لدي طفلين، وحبلى بطفلي الثالث، اكتشفت أول خيانة لزوجي. خيانة بكل ما تحمله الكلمة.. لقد أتى بإحداهن إلى منزلي.

أقمت الدنيا وقتها ولم أُقعدها. أنكر زوجي، ثم اعترف، وواجهت المرأة الملعونة التي اصطحبها إلى بيتي، بعدما بذلت مجهودًا مضنيًا في الحصول على رقم هاتفها، فإذا بها تُحدثني بوقاحة، ولا تُنكر ما حدث، بل وتقول لي كلمات لم أنسَها رغم مرور عشرين عامًا على هذه الواقعة: «نعم أتيت إلى منزلك، وأستطيع أن أُخبرك كافة تفاصيل غرفة نومك، لماذا إذاً تتصلين بي لتهديدي والتطاول عليّ؟! الأولى بذلك زوجك الذي يلهث وراء النساء، لأنه بالتأكيد تنقصه امرأة». لم أتصور يومًا أن تُلقي إحداهن بهذه الكلمات على مسامعي.. أنا المرأة الجميلة، التي لا تخطىء جمالي عين، والتي يشيد الجميع منذ طفولتي بجمالي! الموضوع برمته كان صادمًا.

كيف استمرت حياتي الزوجية أكثر من عشرين عامًا بعدها؟ استمرت على نفس المنوال، لا يمر العام إلا وأكتشف علاقات وخيانات زوجي، وفي كل مرة أُقيم الدنيا ثم أُقعدها، بعد أن ينكر وينكر ويتهمني بالجنون، وبأنني مريضة بالشك، وأن كل ما أحكي عنه محض تهيؤات، ثم آتيه بكل الدلائل والإثبات والقرائن، فينهار

ويعترف، ويبكي ويتوسل، ويعدني أنها ستكون المرة الأخيرة.

عشرات المرات، عشرات الخيانات، أشكال مختلفة من العلاقات.. علاقات جنسية، علاقات عبر الشات، علاقات مع نساء من جنسياتٍ وديانات أخرى.. وفي كل مرة يتكرر نفس السيناريو، في كل مرة أتحدث مع أهله، أحكي لهم خياناته، أحكي لزوجات أصدقائه؛ أظنه عندما يفتضح أمره سيكف عن فعل ما يفعله.. لكن باء كل ذلك بالفشل، وبقيَ الحال على ما هو عليه.

وبقيَ السؤال: لماذا ظللت أغفر وأقبل استئناف حياتي الزوجية بعد كل مرة أكتشف فيها خيانته؟ هل كنت أحبه وقتها رغم كل شيء؟ هل كنت أخاف الفشل؟ هل كنت أخاف أن أُصر على الطلاق فأخسر بيتي الجميل، وأخسر أبنائي؟ لا أدري مم كنت أخاف، لكن ما أنا واثقة منه أن الخوف هو الذي كبَّلني فلم أتخذ أي قرار.

وفجأة، بعد كل هذه السنوات، احتلت كراهيته قلبي، صرت أكرهه بشدة. كانت آخر اكتشافاتي لخيانته أن علمت أنه تزوج منذ عدة أشهر من امرأة عربية في إحدى الدول التي يسافر إليها بسبب عمله. أقمت الدنيا ككل مرة، لكن وجه الاختلاف أنني لم أُقعدها هذه المرة. تطاولت عليه وتطاول عليّ، ضربني على مرأى ومسمع من أبنائي الذين في سن الشباب، طلقني طلاقًا شفهيًّا وكانت المرة الثالثة.. أخرجني من بيتي الجميل، وتركت له الأبناء لأنني لا أعمل ولن أستطيع الإنفاق عليهم. أرى أنني تحمَّلتُ كثيرًا، فلماذا كانت النهاية بكل هذا السوء؟ أشعر أن حياتي انتهت رغم كل ما قدمت من تنازلات».

إنه عنوان مشكلة شديدة الانتشار: «الزوج الذي يخون.. والزوجة التي تُقيم الدنيا، ثم تُقعدها»، وهذا الشق الأول من المشكلة، أما الشق الثاني وهو القدرة على الاحتمال. ما الذي يتوجَّب علينا تحمُّله؟ إلى متى سنتمكن من الاحتمال؟ هل قدرة الإنسان على الاحتمال لا نهائية؟

لقد ذكَّرتني قصتك يا سيدتي بتجربةٍ علمية أجراها العلماء منذ سنوات، حيث وضعوا ضفدعًا حيًّا في ماءٍ بارد على النار.. كلما سخن الماء، يقوم الضفدع بتعديل درجة حرارة جسمه، فتظل المياه عادية ومقبولة بالنسبة إليه، إلى أن وصلت درجة حرارة الماء للغليان، فمات الضفدع.

عندما بدأ العلماء القائمون على التجربة في دراسة سلوك الضفدع، الذي ظل يُعدِّل من درجة حرارة جسمه، وجدوا أنه رغم أن الوعاء كان مفتوحًا من أعلاه، إلا أنه لم يحاول القفز للخروج حتى في حال غليان الماء إلى أن مات. وتوصَّلوا إلى أن الضفدع استخدم كل طاقته في معادلة درجة حرارته، واستنفد محاولات مستميتة للتأقلم مع المناخ الذي حوله رغم صعوبته الشديدة، حتى وصل لدرجة أنه لم تتبق لديه طاقة للتألم، ومن ثَم لإنقاذ نفسه!

واستنتجوا أن الذي قتل الضفدع ليس الماء المغلي، لكنه إصراره على التأقلم، إلى حدٍ أفقده الطاقة اللازمة لإنقاذ حياته.

ما أود قوله يا سيدتي إنه لا يوجد لأحدٍ ضمان على نفسه، ولا طاقته، ولا على قدرته على التحمُّل، فلقد أهدرتِ كل طاقاتك في محاولة التحمُّل، بينما كان عليكِ أن تعرفي جيدًا متى تقفزين وتُنقذين ما تبقى

من حياتك وحياة أبنائك، الذين بالتأكيد لحق بهم من الأذى الكثير، نتيجة استمرارك في مثل هذه الحياة.
وأنا هنا أُريد أن أناقش معك صديقي القارئ أمرًا شديد الأهمية.. ما هو الفرق بين الزوج الخائن والزوج الذي يمر بنزوة؟ وما هي كيفية التعامل مع كليهما؟
فمثل هذا الرجل الذي تزوجته صاحبة القصة التي نحن بصددها، هو مثال للزوج الخائن، عاشق النساء، والذي لا ينتمي لإحداهن، كصيَّاد يقوم كل فترة بمطاردة فريسة جديدة، بمواصفات جديدة مختلفة ونكهة مختلفة، ويتناسى تمامًا سابقته.. إنه الزوج صائد النساء، وعاشقهن على اختلاف مواصفاتهن. مثل هذا الرجل لا يعرف الحب، ولا الوفاء، وفي أغلب الحالات يبقى هذا الصياد على هذه الحالة إلى سنٍ كبيرة، وتسير حياته الزوجية بشكلٍ من اثنين، لا ثالث لهما:
١- أن تتفهم زوجته الأولى طبيعة زوجها، وتغمض عينيها تمامًا عن خياناته لاعتباراتٍ تخصها وحدها منها (اعتمادها المادي عليه، رغبتها في الاحتفاظ بكيان الأسرة والأبناء... إلخ).
٢- أن ترفض زوجته الأولى وربما الثانية ومن تليهن بقاءها مع زوج خائن، لأن مثله لا يكُف ولا يكتفي، فتتكرر زيجاته وتستمر خياناته.
وماذا عن الزوج صاحب النزوة؟ إنه ذلك الزوج الذي تزل قدمه لسببٍ أو لآخر لمرة واحدة ومع امرأة واحدة. إنه الزوج الذي
لا يفكر في الخيانة، ولا تشغله النساء، ولا في إقامة علاقة مع إحداهن أيًا كانت مواصفاتها، لكن رغم ذلك تظهر في أيامه تلك المرأة التي يجد نفسه مُتورطًا معها في علاقة. يحدث هذا غالبًا لسببٍ ما، ربما يكون هذا السبب هو افتقاد شيء ما في حياته. إن هذا الزوج لا يستسلم لهذه العلاقة بسهولة، بل يُقاوم العلاقة ويحاول الهروب. دعيني أخبرك أن مثل هذا الزوج أيضًا يجد نفسه أمام أحد أمرين:
فعند محاولته الهرب من هذه العلاقة، إما أن يجد دعم ومساندة زوجته بشكلٍ أو بآخر، فقد تكتشف الزوجة العاقلة هذا الأمر فتبتلع صدمتها وأحزانها؛ في محاولة إنقاذ ما يُمكن إنقاذه، وتداوي الأمر بمحاولة البحث عن مخرج من هذه الأزمة، والتصميم على إنقاذ حياتها الزوجية وزوجها الذي تورط فيما لا يسعى إليه. أو يغرق هذا الرجل تمامًا في هذه العلاقة، ولا يملك لنفسه مهربًا، ويتزوج الأخرى.
كيفية التعايش مع مشكلة الزوج متعدد الخيانات:
أوجه كلامي هنا إلى كل زوجة تُعاني من ذات المشكلة.. أمامك أحد خيارين، فمثل هذا الزوج غالبًا لن يتغير.
الخيار الأول: أن تستكملي حياتك معه، وتغمضي عينيكِ عن كل خياناته، ولهذا الخيار شروط وقوانين ستعينك على تنفيذه، طالما كان هو خيارك:
- اللجوء إلى الله في صمت: لا تكفِّي عن الدعاء أن يمنحك الله القدرة على التحمُّل والجلد، حتى تستطيعي التغاضي.

- لا للشكوى من زوجك.. ولتكن شكواك وأوجاعك بينك وبين الله عز وجل، وإن رغبتِ فلا مانع من الذهاب إلى (لايف كوتش) لمساعدتك على التدرُّب على هذا الأمر بأقل الخسائر (أعود فأقول إنه كان خيارك، وكلٌ منا مسؤول مسؤولية كاملة عن خياراته).

- لا تفضحيه: أنا من أنصار أن الستر أوجب. اسألي نفسك من هذا الذي تريدين فضحه يا سيدتي؟! إن أبناءك يحملون اسمه، وسيظلون يحملونه، وستظل فضيحته ملتصقة بهم. ربما يكون عليكِ إخبار والديكِ، أو أحد من أهله، فحينها اجعلي دائرة المعرفة أضيق ما يمكنك متجنبةً التشهير به، غير جاعلةٍ الحديث عن خياناته وعن قهرك وإحساسك بالظلم حديث الساعة في مجتمعك

وبين صديقاتك. توقفي عن الشكوى، وأخبري نفسك بأنك بإرادتك قد اخترتِ البقاء.

- اكتبي الأسباب التي بقيتِ لأجلها كلما تذمرتِ وأوجعتك كرامتك. ذكِّري نفسك دومًا بالأسباب التي بقيتِ لأجلها، واجهي نفسك بالأسباب الحقيقية، واصدُقي نفسك. على سبيل المثال:

* لقد قررت أن أتحمل من أجل أبنائي، سأبقى لأن لا ذنب لهم في اختياري الخاطئ.

* سأبقى لأنني أحبه، وواثقة أنه لي في النهاية، يكفيني أنه يعود إلى فراشي أنا في نهاية اليوم.

* لقد قررت البقاء لأنه رجل كريم، يوفر لي الحياة التي لن أتحمل العيش أقل منها.

ونصيحتي لكِ طالما اخترتِ قبوله بكل ما يفعل، إياكِ وتكرار مواجهته بخياناته؛ سيزيد هذا الأمر سوءًا، ففي كل مرة تواجهينه بخيانة جديدة سيزداد جرأة، وفي المرات القادمة لن يبذل مجهودًا لإخفاء الأمر.. إنك تكسرين حاجز الحياء منكِ والخجل من خطئه، وتجعلينه يرى بوضوحٍ أن لا حيلة لديك إلا بعض الجعجعة الذاهبة إلى زوال. هذا الاطمئنان الناتج عن اعتياد المشهد، سيجعله يخونك في وضح النهار بكل تبجح، فأرجوكِ تصنَّعي عدم العلم.

- احتسبيه ابتلاءً، واعتبري نفسك قد تزوجتِ برجل مريض بمرضٍ مزمن، وأنكِ قررت الصبر، فأخريات قد تزوجن رجالًا مرضى بأمراضٍ لا شفاء منها. أعرف امرأة عظيمة تزوجت منذ سنواتٍ طويلة، وأنجبت ثلاث بنات، ثم أصيب زوجها في حادث كبير نتج عنه شلل تام في النصف السفلي، فما كان منها على مدار ما يزيد عن ثلاثين عامًا إلا خدمته، فهي من تقوم بإطعامه وسقياه، والتغيير له، وتحمله على ضعفها من الكرسي ذي العجل الذي صار يعيش فوقه إلى السرير، وتضع له الوعاء الذي يقضي فيه حاجته، ثم تأخذ الوعاء لتُلقي بمحتوياته في المرحاض، وكل ما يؤلمها اليوم أنها قد صارت عجوزًا، وأن عظامها بدأت تخونها وقواها تخور، فلا تستطيع فعل تلك المهام بسهولة كما في السابق.

لا وجه للمقارنة لأول وهلة، فتلك زوجة وفية لرجلٍ تجد منه العرفان، لكن ببعض المراوغة لتفكيرك يمكنك تخدير أوجاعك، وتذكري عزيزتي الزوجة أنها لم يتح لها الاختيار، لكن أنتِ من اخترتِ.

- كُفِّي عن التجسس عليه، والتفتيش في هاتفه وأشيائه من أجل اكتشاف خيانة جديدة. فكري بمنطق: ماذا أستفيد من التنقيب وراء الحزن إلا مزيد من الحزن؟

- لا تتحدثي عنه بالسوء أمام أبنائه، حتى لو حدثتك نفسك أن تفعلي تحت مبررٍ تدفعين ضميرك للقناعة به، وهو أن عليهم تقدير حجم التضحية التي تقدمينها من أجلهم، والتي تمثلت في البقاء مع زوجٍ خائن. اعلمي أن إيذاء أبنائك بهدم صورة أبيهم (ومعه بالطبع كل قدوة وكل كبير)، ينسف كل فضلٍ لكِ في المقابل، ويخفف كفة عطائك ويضيع رجحانها لديهم. صدقيني، إن هذا سيزيد الأمر سوءًا، ولن يُفيدك في شيء.

وأكرر عليكِ أن هذا خيارك الأول، بكافة شروطه، التي لا يمكنك أخذ بعضها وترك البعض.. أما إن لم يكن يناسبك، فلننتقل معًا إلى الخيار الآخر.

الخيار الثاني: طلب الطلاق والإصرار عليه، وتحمُّل كل تبعاته، مع الإصرار على بداية جديدة. مهما كان حجم خسائرك، أخبري نفسك أن الكثيرات لم يستطعن الحياة مع زوجٍ خائن وحصلن على الطلاق وبدأن حياة جديدة.. ربما تكون صعبة، لكن رأيهن أن هذه الحياة رغم صعوبتها أفضل كثيرًا من الحياة مع زوجٍ خائن. إن لم يناسبك الخيار الأول ولا الثاني، فلننتقل سويًّا إلى النقطة التالية.

الخيار الثالث: أراكِ تبحثين عن خيارٍ ثالث.. يؤسفني إخبارك بوضوح أنه لا يوجد خيار ثالث.

الوجه الآخر

عندما أتت إلى مكتبي، وجدتني أمام امرأة جميلة الملامح أنيقة المظهر. ازداد جمالها عندما بدأت حديثها.. كلماتها أيضًا لا تخلو من الترتيب والأناقة، وتدل على درجة تعليم وثقافة لا يُستهان بهما.

علمت أنها تشغل منصبًا هامًا في عملها المميز، رغم أنها لم تتجاوز منتصف الثلاثينيات. ربما لو تحدثت ضيفتي إلى أحدٍ سواي، لتساءل: كيف يمكن أن تمر امرأة بكل هذا الجمال والأناقة بمشكلةٍ تستدعي قدومها إلى مكتب مستشارة علاقات أسرية؟ بالطبع لم يرد إلى ذهني هذا التساؤل، فلقد علمتني مهنتي أن البشر يخفون وراء مظهرهم الخارجي الكثير من الأوجاع، وتختبئ خلف ابتساماتهم ينابيع من الحزن قد لا يكون هناك مجال لجفافها.

بعد أن تبادلنا كلمات الترحيب المعتادة، وبدأنا في احتساء قهوتنا، بدأت ضيفتي في البوح وكلماتها تقطر وجعًا: «عشت طفولة رائعة، مع أم وأب وأخ أعتبرهم نموذجًا حقيقيًّا للأسرة التي قد يحلم بها أي أنسان. فتح لي جمال ملامحي قلوب من حولي، فكنت هذه الفتاة التي يشهد لها الجميع: جميلة، متفوقة للغاية في الدارسة، ابنة مطيعة لأبٍ يشغل منصبًا سياديًّا في الدولة. رغم هذا، لم أكن أبدًا تلك الفتاة المدللة، أو من ترتكز على جمالها ومنصب والدها فتفعل ما يحلو لها، على العكس تمامًا، لقد اخترت بنفسي أن أكون ملتزمة في حياتي، فلم أفعل ما يعرضني للومٍ من أبويّ، أو من أحد أساتذتي، وكنتُ دومًا عند حسن ظن الجميع. والحقيقة، أنني لم أدخل في أيةِ تجربةٍ عاطفية، رغم المحاولات غير

المعدودة من شبابٍ كُثر التقيتهم في مُحيط الدراسة أو النادي أو الأسرة. كما قلت لكِ يا سيدتي، كنت دومًا أخاف أن أفعل ما يلومني عليه أحد.
ظللت هكذا إلى أن أتممت دراستي الجامعية بتقدير امتياز، ثم التقيته.. شابًا وسيمًا جذابًا، من أسرةٍ طيبة، يكبرني بسنواتٍ قليلة، وقد تخرّج من نفس كليتي. كان شخصًا اجتماعيًّا يحب الناس والضوضاء، بينما كنت فتاة خجولة أفضل العزلة، ورغم هذا تحاببنا، وكان أول رجلٍ في حياتي. فاحتل قلبي دون مقدمات، لكن عندما تقدم لخطبتي اعترض أهلي بشدة، واستمر اعتراضهم على ارتباطنا لمدة عامين، ولأول مرة أتمرد على رأي أسرتي. إنه الحب يا سيدتي، ذلك الكائن القادر على فعل ما لا يمكن لسواه فعله.
سبب اعتراض أسرتي كان أنهم رأوا أن المتقدمين للزواج مني كُثر، وأن من اخترته ليس بأفضلهم، فهو من وجهة نظرهم لا يملك ما يُميزه، فهو ذلك الشخص العادي للغاية. أخبرتهم مرارًا بأنني قد اخترته وانتهى الأمر، حتى استسلموا لاختياري، وتزوجنا. حدث ذلك منذ أكثر من عشرة أعوام.
أنجبنا طفلين جميلين، ووصل كلانا لمنصبٍ كبير في عمله، وبدت الحياة للرائين -بل ولي أنا شخصيًّا- أكثر من رائعة، ثم فوجئت منذ أكثر من عام بما قلب كياني.. لقد عرفت أن زوجي يخونني!
رغمًا عني قاطعتها.. قلت لها: «إن كلمة الخيانة كلمة كبيرة للغاية، لا نستطيع أن نطلقها هكذا عشوائيًا، فربما يكون...»، لكنها لم تعطني فرصة لاستكمال ما بدأته دفاعًا عن زوجها الذي لا أعرفه، فقاطعتني بهدوءٍ قائلة:
- خانني يا سيدتي.. خانني. أنا أعي ما أقوله لكِ، لقد أحب زوجي فتاة أجنبية تعرَّف عليها في مجال عمله. فتاة تصغره بأكثر من عشرين عامًا، أحبها وسافر معها وقضيا سويًّا ليالٍ ساحرة. أحبها، وعلم بعلاقتهما كل أصدقائنا وزملائه في العمل، وكنت أنا آخر من يعلم. لكنني علمت، وتيَّقنت، وانتهى الأمر.
عرفت يومها معنى العذاب.. تعذَّبت بإحساسي كزوجة لرجلٍ لم يعد يحبني، وأعطى قلبه وجسده لامرأةٍ أخرى، وصار يجد سعادته عند هذه الأخرى. صرت واحدة من تلك الزوجات اللائي قرأت عنهن في الروايات فتألمت لأجلهن، وأنا تلك المرأة التي لم تعرف سوى النجاح منذ طفولتها، لكنها في نهاية المطاف حملت لقب الفاشلة، في أكثر شيءٍ أحبته واجتهدت لأجل النجاح فيه.. في حياتي الزوجية، ومع ذلك الرجل الذي فُتِنت به، وأظنني لا زلت.
واجهته، فأنكر، ثم بالغ في الإنكار.. ثم أعدت مواجهته ومعي عدد من الأدلة القاطعة، فاعترف ووعدني مرة ثم أخرى بقطع علاقته بها، ثم إذ بي -للأسف- أعرف بطرقٍ شتى أنه قد عاد إليها. انهرتُ تمامًا، واجهته وتشاجرنا بعنفٍ كائنين لم يربط بينهما يومًا حب ولا عشرة ولا مودة. لقد أخذت

هاتفه المحمول وألقيت به من النافذة، ففعل نفس الشيء معي، وتعالت أصواتنا، ووصلنا إلى أسوأ المراحل في الحياة معًا.

وانهار ابناي.. صارا يستيقظان من نومهما فزعين على صراخ والديهما، اللذين كانا مثالًا للهدوء والمحبة حتى وقتٍ ليس ببعيد، فصارا لا يريانا إلا نتشاجر بلا توقف، ولا محاولة لأحدنا أن يتوقف.

كم استيقظا على صوت أشياءٍ ثمينة تُكسر، ومعها تتكسر ثقتهما في كل دنياهما الصغيرة. ساءت حالة الصغيرين النفسية، وساءت حالة أبيهما، وتدهورت حياتي. فلم يكن أمامي في هذه المرحلة سوى إخبار أسرتينا، بعد أن يئست من الإصلاح.

لن أُطيل عليكِ يا سيدتي لأن تفاصيل القصة أطول وأقسى من أن تُحكى. كان رد فعل الأسرتين عنيفًا تجاهه، ولم تمضِ أيام حتى

أتاني باكيًا. أقسم يومها بأنه نادم كثيرًا على ما اقترفه في حقي طوال الفترة السابقة، وأنه يتمنى قبولي لأن نفتح سويًّا صفحة جديدة ناصعة البياض في كتاب حياتنا. أخبرني أنه قد قطع علاقته نهائيًّا بها، وأنها ستغادر مصر بعد أيامٍ قليلة.

لن أنكر يا سيدتي أنني كنت أرغب في استئناف حياتنا، فبدأت أفكر فيما يمكن أن يكون سببًا فيما فعله. بدأت أرى بعض أخطائي، والتي ربما تمثلت في انشغالي غير المقصود عنه بالعمل والأبناء، كما أخبرتني صديقتي ونصحتني بأنه يجب عليّ بذل مجهودٍ أكبر كي أشاركه حياته الاجتماعية المتخمة، والتي لم تكن لي قدرة على مشاركته إياها، وعلى مشاركته ولعه في السفر والترحال مع أصدقائِه رجالًا ونساءً.

وبدأت أفعل، وعاد زوجي من جديد يقضي معي ومع الطفلين الأوقات الطويلة، وبدأ يُبدي سعادته الغامرة باهتمامي به ومشاركته شغفه. مر على ذلك بضعة أشهر...».

توقفت محدثتي ذات الملامح الناعمة عن الحديث، وقد أرخت جفنيها وطأطأت رأسها الصغير.

سألتها: هل اكتشفتِ شيئًا جديدًا؟ هل عاد إليها؟!

هزت رأسها الجميل بالنفي، فعاودت سؤالها: إذًا ما الذي يؤرقك الآن؟

قالت بمرارة: لم أعد أثق به، أشعر أن شيئًا بيننا تحطم، وذلك الشيء لن يعود أبدًا كما كان، لذا أشعر بتعاسة كبيرة رغم عودته إليَّ. لقد علمتُ مؤخرًا أن علاقته بتلك الفتاة لم تكن مجرد علاقة عابرة، لكنها كانت زوجته، وأنه طلَّقها قبل أن ترحل إلى بلادها.

هنا اعتدلت في جلستي، وتحدثتُ إليها وأنا جادة تمامًا فيما أقوله:

يا سيدتي، زوجك يستحق منكِ الشفقة والدعم.

تجاوزت عن نظراتها المتعجبة، بينما استكملت حديثي:

يا سيدتي، الرجال في قصتهم مع المرأة الأخرى نوعان: أحدهما كل يوم في علاقة مع امرأة، وكل يوم تكتشف شريكته خيانة جديدة، وهذا ليس موضوعنا الآن. أما الآخر فهو مثل زوجك، رجل لا يشغله أمر الأخريات، لكنه قد يجد نفسه عن دون قصد قد
وقع في علاقة كهذه، أُسميها أنا (كبوة).. إنها تحدث مرة واحدة رغمًا عنه، وبعض الرجال يفشلون في العودة أدراجهم، وبعضهم -كزوجك- يُغلِّب مصلحة الأسرة ويجاهد نفسه لأجل العودة. يا سيدتي، طالما ندم وعاد إليكِ يجب أن يجد منكِ الدعم والمساندة. فمثله يحتاج إلى فرصة جديدة، وإن اعتبرتها أخيرة. لا تنسِ أيضًا أنكِ لا زلتِ تحبينه بقوة، لقد عرفت مدى حبك له من نبرات صوتك، وهذا الحب لا يأتي أبدًا من فراغ، بعد عشرة سنوات في الزواج، فبالتأكيد أنه قد أحسن عشرتك طوال تلك السنوات، وهذا شيءٍ آخر هام للغاية ويشفع له عندك.
هل سمعتِ عن أزمة منتصف العمر؟ تلك التي يمر بها الرجل كما قد تمر بها المرأة؟ كُفي عن التفتيش خلفه، وامنحيه الثقة والأمان، وحاولي الاستمتاع بحياتك مع زوجٍ عائد نادم وابنين رائعين. اسعدي بتلك المساحة من القرب التي استعدتماها، وبرغبته في الاحتماء بكِ من نفسه، من زلةٍ كادت تودي بحياتكما الزوجية. إنه يتعافى بكِ ومعكِ من العلاقة السابقة، التي لا يهمني الآن في أي مرفأ حطت به قبل أن تنتهي. ستسمعين من الأطباء دائمًا أن فترة التأهيل ربما تكون أهم وأخطر من العملية الجراحية نفسها، ومستقبل المريض يعتمد عليها. كل ما يهمني ويجب أن يهمك أيضًا في هذه اللحظة أنها انتهت، وأنه عاد إليكِ، وباقٍ معكِ.
ساد الصمت في الغرفةِ لعدة دقائق، رأيت فيها محدثتي وقد شردت بعيدًا، قبل أن تنظر إليَّ بمحبة، وتخبرني أن كلماتي قد غيَّرت بوصلة تفكيرها. شكرتني ممتنة ومضت. ولم أرها بعدها.. لكن بعد عام بالتمام، وصلتني رسالة إلكترونية منها على إيميلي الخاص. كنت أذكر اسمها جيدًا، رغم أنني لم ألتقِ بها سوى مرة واحدة، وهذا نص رسالتها:
«عزيزتي نشوى،
بالتأكيد لا تتذكرين أنني في مثل هذا اليوم منذ عامٍ قد أتيت إلى مكتبك. لقد سجلت التاريخ، لأنني شعرت يومها بعد أن غادرت مكتبك أن لقاءنا هو نقطة فارقة في حياتي. يومها بدأت أنظر إلى زوجي نظرة جديدة.. ليلتها احتضنته بشدة، وهمست له: شكرًا!
لقد ارتبك، وسألني: لماذا؟
فأجبته: شكرًا لأنك هنا، رغمًا عن أنف كل الأشياء.
أما عن حياتي الآن بعد هذا العام، فأخبرك أنني سعيدة، ولقد نجحت وزوجي في استئناف الحياة، وأظننا تعافينا.
أشكرك، ولكِ عندي من المحبة رصيد عظيم.

التوقيع «........».

ملخص رشفة تجاوز المحن والأزمات

- الحدود والعوائق التي تواجهنا بإمكانها أن تفعل أحد أمرين لا ثالث لهما: الأول إيقاف مسيرتنا في منتصف الطريق، والثاني إجبارنا لنصبح مبدعين.

- إن الأمر لا يتعلق بكسر الحدود، بل الاندفاع من نقطة بعينها، ورؤية الأشياء الرائعة التي قد تجلبها إلينا.

- إن من الممكن استخدام مخيلاتنا كأدواتٍ نعبر بها الحدود، فبداخل عقولنا يمكن فعل أي شيء، ونستطيع أن نكون ما نريده. إنه الاعتقاد في تلك الأحلام، ومواجهة مخاوفنا وجهًا لوجه.. إنه الشيء الذي يسمح لنا بعَيش حياتنا أبعد من حدودنا.

- إن الشعور بالألم متوافق للغاية مع غريزة حب البقاء عند الإنسان، وهو أمر ليس قاصرًا على الألم الجسدي، بل إنه يحدث مع الألم النفسي أيضًا.

- في غمار الألم، قدِّر قيمة الألم وقوة الاستعانة بالله عز وجل.

- إن تدارس أسماء الله وصفاته أمر عظيم، لتُقدِّر الله حق قدره وتستعين به بقوة، فكيف تستعين بمن لا تعرفه عن قرب.

أخيرًا...

وبعد كل فناجين القهوة التي احتسيناها سويًّا على مهل على مدار صفحات هذا الكتاب، وبعد كل الصباحات التي جلسنا فيها معًا نُفكِّر، ونتأمَّل، ونحلم، ونراجع أنفسنا، ونحفر داخلها، ونتذوق حياتنا على مهل.. أقولها لك بكل محبة: سأفتقدك بشدة يا من أصبحت صديقي، وسأنتظر منك رسالة على بريدي الإلكتروني:

nashwasalah@outlook.com

وليتك تبدأها بالكلمات التالية:

عزيزتي نشوى،

أود أن أخبرك بما تغيَّر في حياتي بعد قراءتي (قهوة صباحية مع النفس).

....

....

....